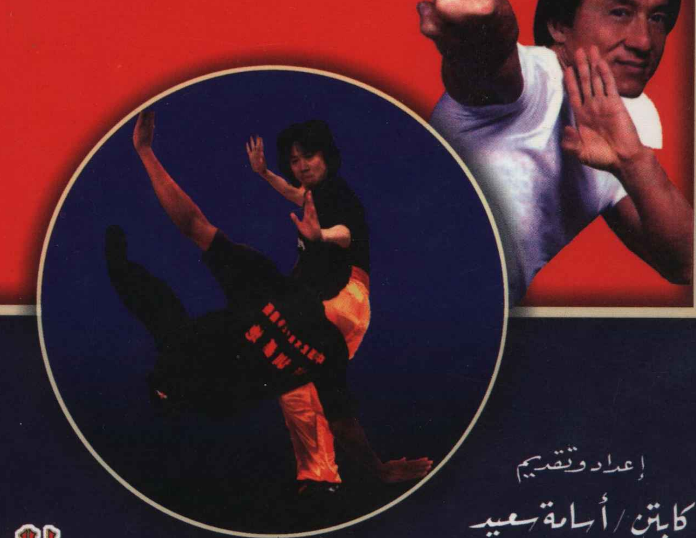
الكونغ فو

للهواة والمحترفين

- قتال شاولين .. القتال الحقيقى وكيفية استخدامه.
- أسلوب الطائر الأبيض فى القتال الوهمى.
- كيف تحترف القتال بالرجل؟
- كيف تحترف القتال باليدين؟



إعداد وتقديم

كابتن / أسامة سعيد

دار الطلائع
للنشر والتوزيع والتصدير

أسامة سعيد

الكونغ فو للهواة والمحترفين

دار الطلائع





للهواة والمحترفين

- قتال شاولين .. القتال الحقيقى وكيفية استخدامه.
- أسلوب الطائر الأبيض فى القتال الوهمى.
- كيف تحترف القتال بالرجل؟
- كيف تحترف القتال باليدين؟

إعداد وتقديم

كابتن / أسامة سعيد

دار الطلائع

أسامة سعيد

الكونغ فو للهواة والمحترفين / إعداد وتقديم أسامة سعيد .

.- ط١. - القاهرة: دار الطلائع للنشر والتوزيع، ٢٠٠٦

١١٢ ص ؛ ٢٤ سم

تدمك ٥ ٤٥٨ ٢٧٧ ٩٧٧

١- الكونغ فو .

٢- الرياضة البدنية .

أ- العنوان .

٧٩٦,٨١٥٩

رقم الإيداع : ١٧٩٦٧ / ٢٠٠٦
الترقيم الدولي : 977-277-458-5



للنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعى - مدينة نصر - القاهرة

تليفون: ٢٧٤٤٦٤٢ - ٢٧٣٨٩٣٧٢(٢٠٢) فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣(٢٠٢)

Web site : www.altalae.com E-mail : info@altalae.com

تصميم الغلاف : إبراهيم محمد إبراهيم

مطابع العبور الحديثة بالقاهرة ت : ٦٦٥١٠١٣ فاكس : ٦٦٥١٥٩٩

مُقدِّمة

مازالت رياضة (الكونغ فو) هي النهر الذي ينبع منه كل جديد وممتع في الدفاع عن النفس ، بالإضافة إلى أنها من أهم وأقوى فنون الدفاع عن النفس فى العصر الحديث ، وهاأنذا يسرني ويسعد فؤادي أن أقدم إلى محبى كل جديد في عالم فنون الدفاع عن النفس أفضل الطرق لاحتراف الكونغ فو في مدرسة شاولين الصينية ، من خلال عرض أحدث أساليب الطائر الأبيض (ميانزهانج كوان) الذي سوف نتناول طريقة عرضه بالتفصيل، كما سوف نتعرف ونتعلم معاً المبادئ الأساسية والتكتيكية المستخدمة في الدفاع والهجوم في (القتال الحقيقي) لمدرسة شاولين، وذلك مع الشرح المفصل لكل حركة حتى يستوعب جيداً اللاعب المبتدئ كل حركة في الدفاع عن النفس في سهوله ويسر، وبذلك نكون قد وضعنا قدميك على بداية الطريق الصحيح نحو الاحتراف، من خلال فهمك لطريقة تنفيذ القتال الوهمي والحقيقي وطريقة احتراف القتال باليدين واحتراف القتال بالرجل والتمرين المستمر ، ويمكن حينئذ الانضمام إلى قائمة المحترفين عن علم وفهم ودراسة. كما قال الله تعالى ﴿ وَقُل رَّبِّ زِدْنِي عِلْماً ﴾ (طه : ١١٤).

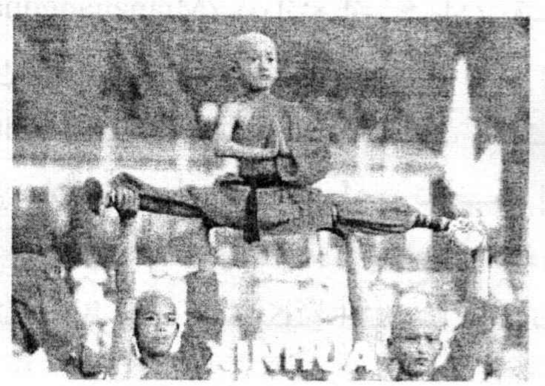
والله ولي التوفيق ، وهو نعم المولى ونعم النصير.

المؤلف

أسامة سعيد حامد



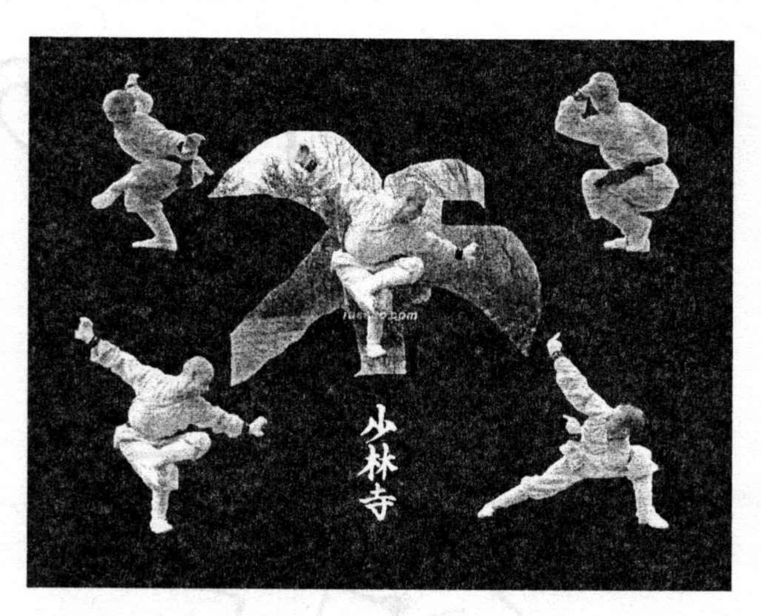
القتال الوهمى



أصغر لاعب من مدرسة شاولين يستعرض بالفرشحة الجانبية (فتح الحوض الجانبي)



استعراض أسلوب الأفعى من أشهر أساليب الكونغ فو للاعب / خالد أسامة سعيد



استعراضات لبعض أساليب شاولين في القتال الوهمي

أسلوب القرد – أسلوب النمر – أسلوب فرس النبي



أسلوب القتال الوهمى

مازال أسلوب الطائر الأبيض (Mianzhangquan) (ميانزهانج كوان) يقبل على تعلمه معظم المبتدئين والمحترفين في جميع أنحاء العالم ، ويرجع أصله إلى مدينة (كانجوز) في شمال الصين والتي اشتهرت بتعليم أقوى أساليب الكونغ فو والدفاع عن النفس بسلاح أو بدون سلاح ثم بعد تطور الأسلوب تم ضمه إلى مدرسة شاولين ، وهذا الأسلوب غنى بالتقنيات الفنية عالية الإبداع في القدرة على الجمع بين القوة والسرعة والمرونة، وطريقته التكتيكية المنتظمة في الأداء الفني .

وجدير بالذكر أن هذا الأسلوب في تكتيكاته الحركية وأدائه الفني متشابه إلى حد كبير في استعراضه في القتال الوهمي إلى طريقة استعراض الأسلوبين (تشانغ تشيوان) و (تشا) ، وذلك لأن أسلوب الطائر الأبيض (ميانزهانج كوان) حديث المولد مثلهما .



الإرشادات التوضيحية لتنفيذ حركات أسلوب الطائر الأبيض :

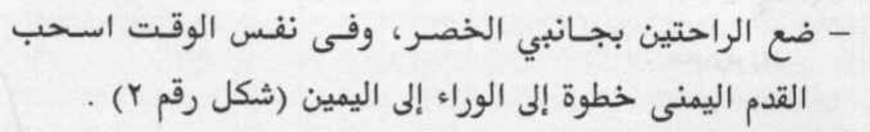


شكل (١)

المجموعة رقم ١ : وضع الاستعداد :

قف معتدلا وضم القدمين معاً، وركز الفكر وتنفس بصورة طبيعية ، وأن تكون الذراعان متدليتين بجانبي الجسم، والراحتان ملامستين للفخذين، وانظر إلى الأمام (شكل رقم ١) .

المجموعة رقم ٢ : تقاطع الراحتين فى وضع الخطوة الوهمية :



– ضع الراحتين بجانبي الخصر، وفى نفس الوقت اسحب القدم اليمنى خطوة إلى الوراء إلى اليمين (شكل رقم ٢) .

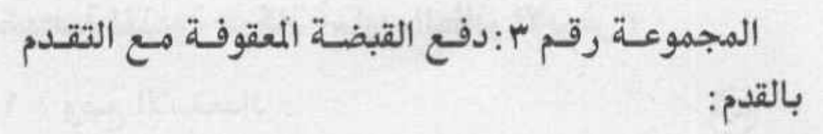


شكل (٢)

– ادفع الراحتين أمام الصدر بحيث تكون اليد اليسري أمام اليد اليمنى وفي نفس الوقت اثن الرجلين وانقل مركز ثقل الجسم إلى الرجل اليمنى وارفع كعب القدم اليسري قليلا بحيث تمس أصابعها الأرض لتشكل وضع الخطوة الوهمية ، وانظر إلى اليسار (شكل رقم ٣) .



شكل (٣)

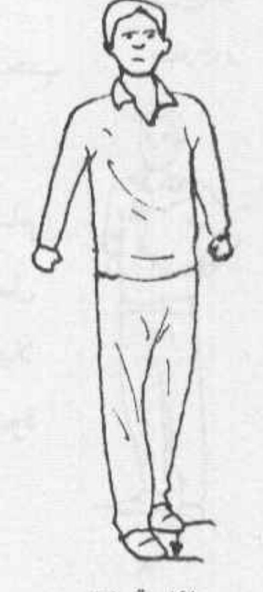


المجموعـة رقـم ٣: دفـع القبضـة المعقوفـة مـع التقـدم بالقدم:



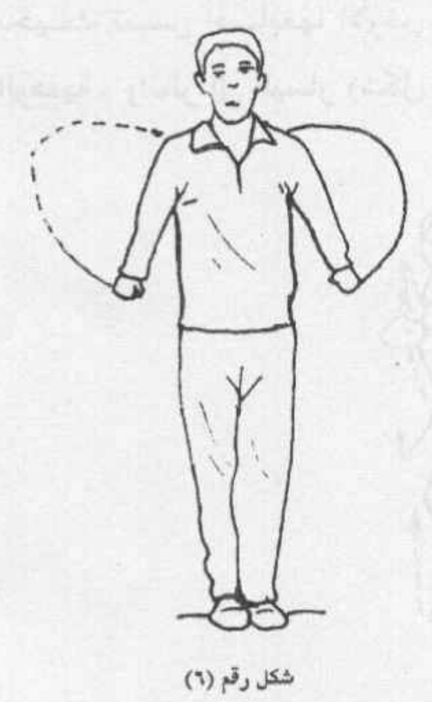
شكل رقم (٤)

- ارفع الركبة اليسـرى إلى أعلـى أمـام الجسم وقـف علـى الرجل اليمنـى ، وفي نفس الوقـت حـول الـراحتين إلى قبضتين معقوفتين وحركهمـا إلى وراء الجسـم وأن تكـون أصابع اليدين متجهتين إلى أعلى (شكل رقم ٤) .



شكل رقم (٥)

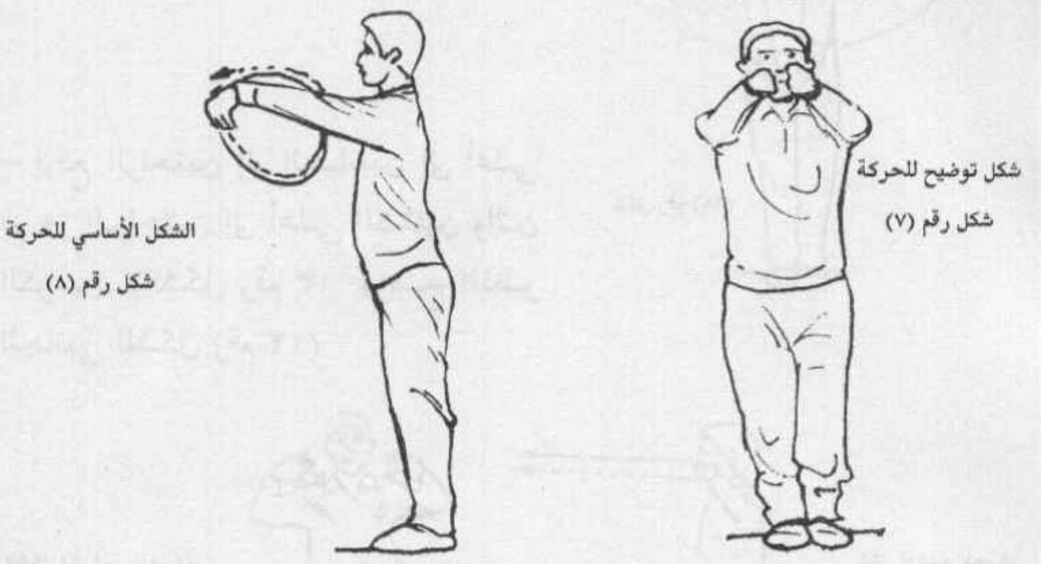
- أنـزل القـدم اليسـرى علـى الأرض أمـام القـدم اليمنـى (شكل رقم ٥) .



شكل رقم (٦)

- اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الجانـب الداخلي للقدم اليسرى (شكل رقم ٦).

- تأرجح بالقبضتين المعقوفتين إلى الأمام إلى أعلى وأصابع اليدين متجهة إلى أسفل (الشكل رقم ٨) يوضح المنظر الجانبي للشكل رقم ٧ والشكلين ٧ ، ٨ طريقة تنفيذ حركة واحدة) .

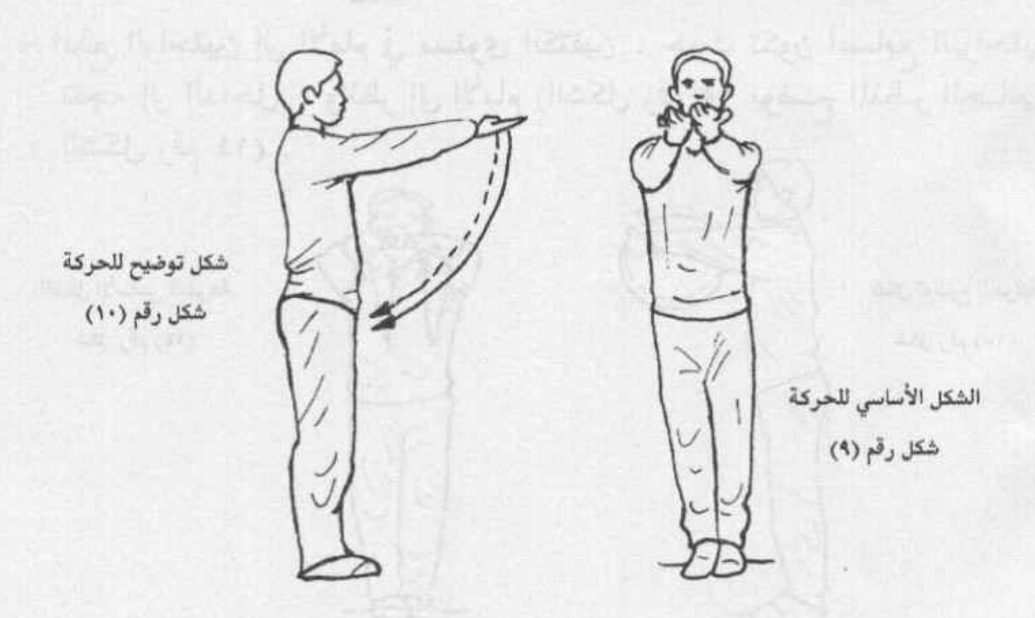


شكل توضيح للحركة
شكل رقم (٧)

الشكل الأساسي للحركة
شكل رقم (٨)

المجموعة رقم ٤ : رفع الذراعين مع دفع اليدين:

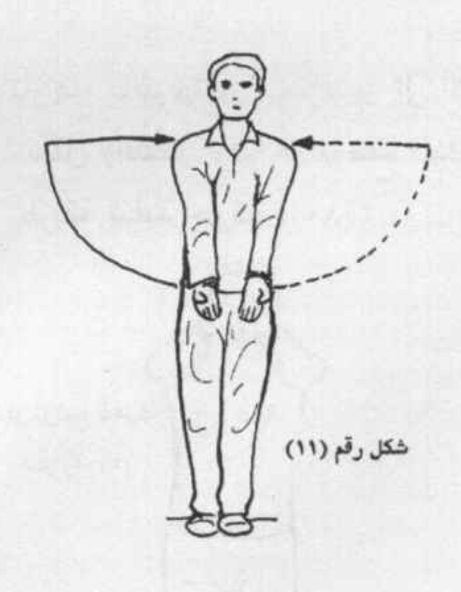
- حول القبضتين المعقوفتين إلى راحتين ثم أدرهما إلى الأمام إلى أعلى أمام الصدر (الشكل رقم ١٠ يوضح المنظر الجانبي للشكل رقم ٩ ، والشكلين ٩ ، ١٠ طريقة تنفيذ حركة واحدة) .



شكل توضيح للحركة
شكل رقم (١٠)

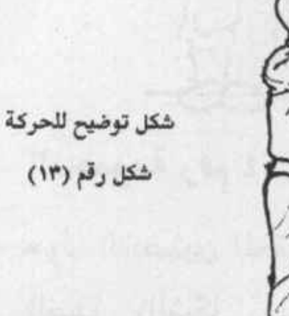
الشكل الأساسي للحركة
شكل رقم (٩)

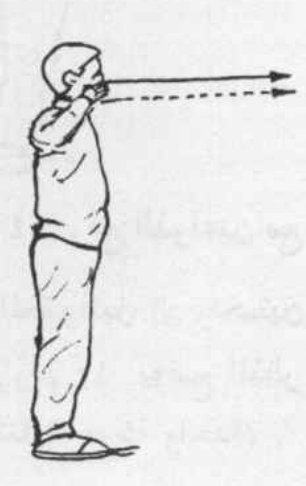
- أنـــزل الـــراحتين إلى أســـفل أمـــام الفخذين(شكل رقم ١١).



شكل رقم (١١)

- ارفع الراحتين إلى الجانبين إلى أعلى ثم هز الراحتين إلى أعلى الكتفين واثن الكوعين. (الشكل رقم ١٣ يوضح المنظر الجانبي للشكل رقم ١٢) .





شكل توضيح للحركة
شكل رقم (١٣)



الشكل الأساسى للحركة
شكل رقم (١٢)

- ادفع الراحتين إلى الأمام في مستوى الكتفين ، حيث تكون أصابع الراحتين تتجه إلى الداخل ، وانظر إلى الأمام (الشكل رقم ١٥ يوضح المنظر الجانبي للشكل رقم ١٤) .



شكل توضيح للحركة
شكل رقم (١٥)

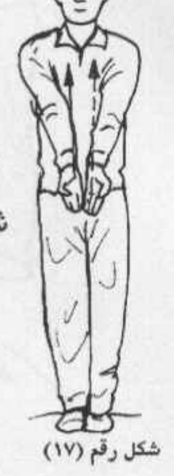


الشكل الأساسى للحركة
شكل رقم (١٤)

المجموعة رقم ٥ : دفع الكوعين بقوة :

- اثن الكوعين و أدر اليدين إلى أعلى إلى الأمام ، بحيث يتجه ظهر الراحتين إلى أسفل (شكل رقم ١٦).

شكل رقم (١٦)



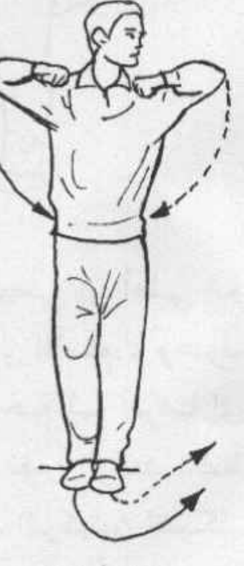
شكل رقم (١٧)

- أنزل الذراعين إلى أسفل إلى أمام الفخذين شكل رقم ١٧) .



شكل رقم (١٨)

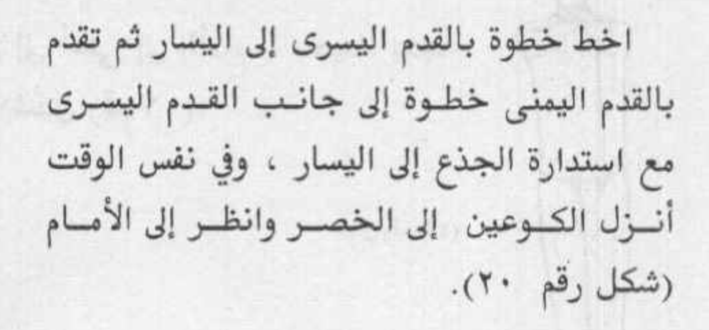
- اثن الذراعين وحول الراحتين إلى قبضتين وشد القبضتين إلى أمام الذقن (شكل رقم ١٨) .



شكل رقم (١٩)

- ادفع الكوعين إلى الجانبين ، وأدر الرأس إلى اليسار، وانظر إلى الجهة اليسرى (شكل رقم ١٩).

المجموعة رقم ٦ : التقدم بخطوتين مع سحب الكوعين إلى الخصر :



اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى اليسار ثم تقدم بالقدم اليمنى خطوة إلى جانب القدم اليسرى مع استدارة الجذع إلى اليسار ، وفي نفس الوقت أنزل الكوعين إلى الخصر وانظر إلى الأمام (شكل رقم ٢٠).

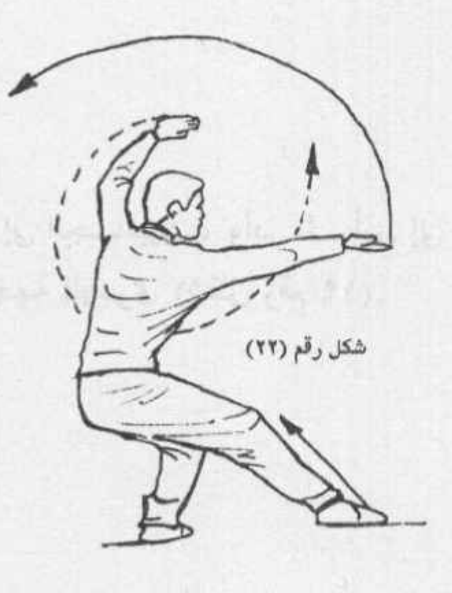
شكل رقم (٢٠)

المجموعة رقم ٧ : التأرجح باليدين في وضع الخطوة الوهمية :

- حول القبضة اليمنى إلى راحة ثم أدرها إلى الأمام إلى أعلى ، وانظر إلى راحة اليد اليمنى (شكل رقم ٢١).



شكل رقم (٢١)



شكل رقم (٢٢)

- تأرجح براحة اليد اليمنى إلى أعلى ثم إلى الوراء وإلى أسفل وإلى الأمام ، وحول القبضة اليسرى إلى راحة ثم أدرها إلى أعلى فوق الرأس، وفى نفس الوقت اخط خطوة إلى الأمام واثن الركبتين لتشكل وضع الخطوة الوهمية (شكل رقم ٢٢) .

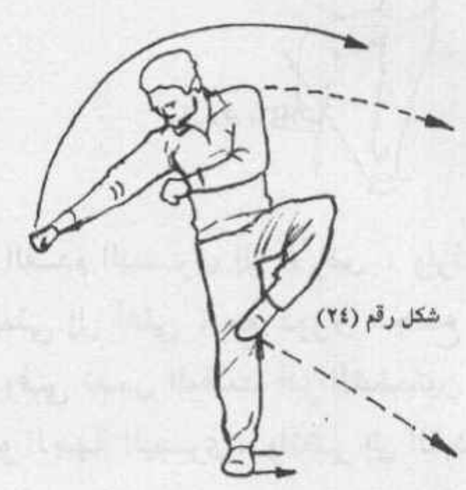
المجموعة رقم ٨ : الهجوم بالقبضتين يسارا :



شكل رقم (٢٣)

– ارفع القدم اليمنى إلى أعلى ، وأدر الجسم قليلاً إلى اليمين ،وفي نفس الوقت حول الراحتين إلى قبضتين وأدرهما إلى أعلى ، حيث تستدير بالقبضة اليمنى إلى أعلى وإلى الوراء يميناً، وفى حين استدارة القبضة اليسرى إلى أسفل وإلى أعلى يسارا، وانظر إلى القبضة اليسرى (شكل رقم ٢٣).

– أنزل القدم اليمنى إلى الأرض ، وارفع الركبة اليسرى إلى أعلى ، وفى نفس الوقت أدر القبضتين إلى أسفل نحو الجهة اليمنى ، وانظر إلى القبضة اليمنى (شكل رقم ٢٤) .



شكل رقم (٢٤)



– أنزل القدم اليسرى إلى أسفل يسارا، واخط نصف خطوة بالقدم اليمنى يسارا مع ثنى الركبتين، ثم ارفع كعب القدم اليمنى لتشكل وضع شبه ركوب الحصان، وفى نفس الوقت أدر القبضتين إلى أعلى إلى الأمام، حيث تكون القبضة اليسرى إلى الأمام يسارا وتكون القبضة اليمنى فوق الرأس وانظر إلى القبضة اليسرى (شكل رقم ٢٥).

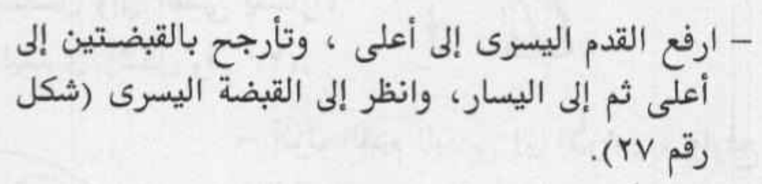


شكل رقم (٢٥)

المجموعة رقم ٩ : الهجوم بالقبضتين يمينا :

شكل رقم (٢٦)

- أنزل كعب القدم اليمنى إلى الأرض ثم انقل مركز ثقل الجسم إلى اليمين واسحب القدم اليسرى نصف خطوة إلى جانب القدم اليمني حيث تلمس بأصابع القدم اليسرى الأرض ، واثن الركبتين ، وفى نفس الوقت تأرجح بالقبضتين إلى أسفل إلى الجهة اليمنى وانظر إلى القبضة اليمنى (شكل رقم ٢٦).



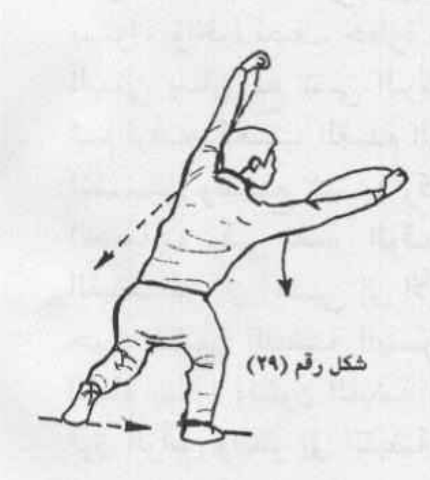
شكل رقم (٢٧)

- ارفع القدم اليسرى إلى أعلى ، وتأرجح بالقبضتين إلى أعلى ثم إلى اليسار، وانظر إلى القبضة اليسرى (شكل رقم ٢٧).



شكل رقم (٢٨)

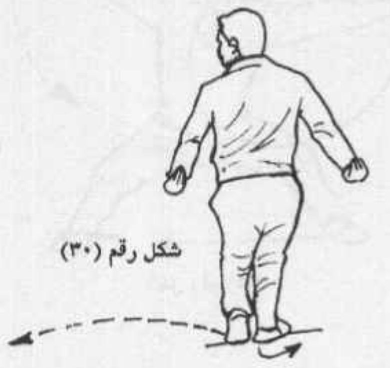
- أنزل القدم اليسرى إلى الأرض ، وارفع الركبة اليمنى إلى أعلى ، مع دوران الجذع إلى اليسار، وفى نفس الوقت أدر القبضتين إلى أسفل نحو الجهة اليسرى، وانظر إلى القبضة اليسرى (شكل رقم ٢٨).



شكل رقم (٢٩)

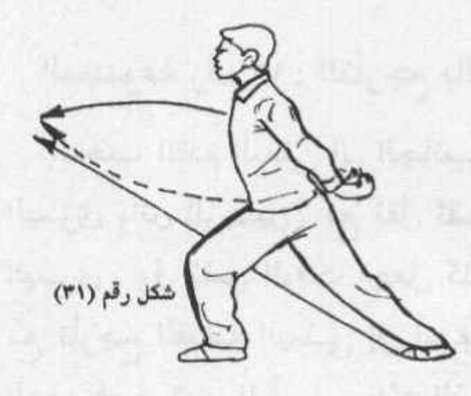
- أنزل القدم اليمنى إلى أسفل يمينا ، واخط نصف خطوة بالقدم اليسرى إلى اليمين ، مع ثنى الركبتين، وارفع كعب القدم اليسرى، وفى نفس الوقت أدر القبضتين إلى أعلى إلى الأمام حيث تكون القبضة اليمنى إلى الأمام يمينا وتكون القبضة اليسرى فوق الرأس ، وانظر إلى القبضة اليمنى (شكل رقم ٢٩) .

المجموعة رقم ١٠ : الهجوم في وضع الدجاجة :


شكل رقم (٣٠)

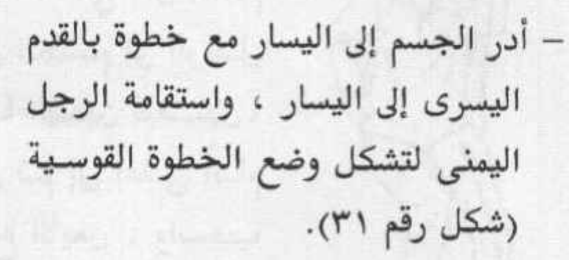
اسحب القدم اليسرى إلى جانب القدم اليمنى وفى نفس الوقت حوّل القبضتين إلى قبضتين معقوفتين وأنزلهما إلى الجانبين خلفاً وانظر إلى اليسار (شكل رقم ٣٠).

المجموعة رقم١١ : الركل إلى الأمام مع التأرجح باليدين :


شكل رقم (٣١)

- أدر الجسم إلى اليسار مع خطوة بالقدم اليسرى إلى اليسار ، واستقامة الرجل اليمنى لتشكل وضع الخطوة القوسية (شكل رقم ٣١).

- اركل بالقدم اليمنى إلى أعلى ، وفى نفس الوقت حول اليدين إلى راحتين وارفعهما أمام الرأس (شكل رقم ٣٢).


شكل رقم (٣٢)

المجموعة رقم ١٢ : دفع الراحتين فى وضع ركوب الحصان :


شكل رقم (٣٣)

- أدر الجسم قليلا إلى اليسار ، واسحب القدم اليمنى أمام فخذ القدم اليسرى، وفى نفس الوقت اجعل اليدين متقاطعتين أمام الصدر حيث تكون اليد اليسرى أمام اليد اليمنى (شكل رقم ٣٣).


شكل رقم (٣٤)

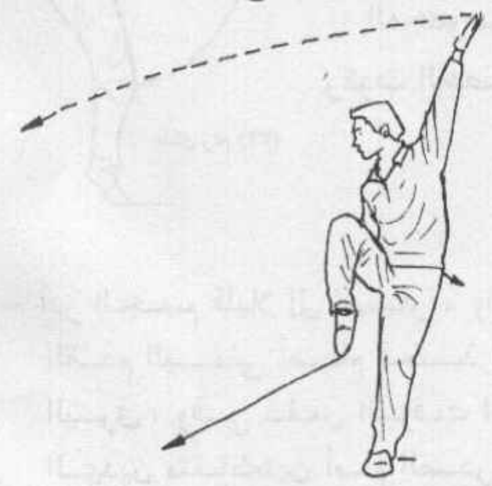
- أنزل القدم اليمنى إلى أسفل إلى الأرض يميناً واثن الركبتين لتشكل وضع ركوب الحصان ، وفي نفس الوقت ادفع الراحتين إلى كلا الجانبين في مستوى الكتفين وانظر إلى اليد اليمنى (شكل رقم ٣٤).


شكل رقم (٣٥)

المجموعة رقم ١٣ : التأرجح باليد مع سحب القدم:

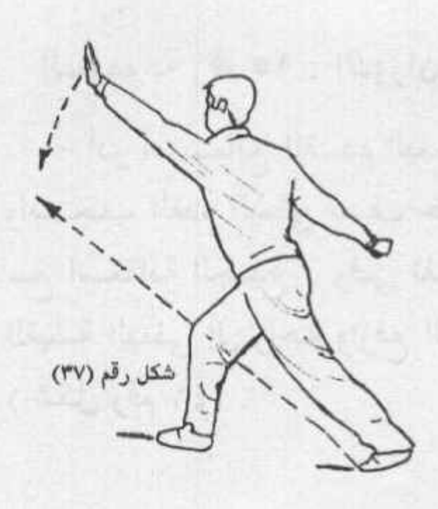
اسحب القدم اليمنى إلى الجانب الداخلي من القدم اليسرى واثن الرجلين، مع نقل ثقل الجسم إلى الرجل اليسرى، وفي نفس الوقت اجعل كلتا اليدين قبضتين، مع تأرجح القبضة اليمنى إلى أسفل ثم إلى أعلى أمام الوجه في مستوى الرأس ، واثن الذراع الأيمن ، واسحب القبضة اليسرى إلى جانب الخصر، وانظر إلى قبضة اليد اليمنى (شكل رقم ٣٥).

المجموعة رقم ١٤ : خطوة إلى الأمام و رفسة بالرجل مع لكمة :


شكل رقم (٣٦)

- ارفع الركبة اليمنى إلى أعلى ، وأصابع القدم اليمنى تتجه إلى أسفل والرجل اليسرى شبه مستقيمة وحول كلتا القبضتين راحتين وأدر راحة اليد اليمنى إلى أسفل إلى الجهة الخارجية من الفخذ الأيمن ، وارفع اليد اليسرى إلى أعلى الجانب الأيسر (شكل رقم ٣٦).

- أنزل القدم اليمنى أسفل يميناً إلى الأرض لتشكل وضع الخطوة القوسية، وفى نفس الوقت حول اليد اليمنى إلى قبضة خلفاً، وأدر راحة اليد اليسرى إلى أمام الرأس، وانظر إلى اليد اليسرى (شكل رقم ٣٧).

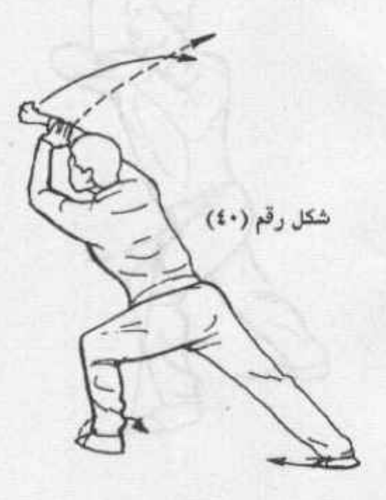

شكل رقم (٣٧)


شكل رقم (٣٨)

- اركل بالقدم اليسرى إلى الأمام إلى أعلى واضرب أصابع "مشط "القدم اليسرى باليد اليسرى فيصدر صوت تصفيق القدم اليسري مع اليد اليسرى واسحب اليد اليمنى إلى جانب الخصر الأيسر (شكل رقم ٣٨) .


شكل رقم (٣٩)

- أنزل القدم اليسرى أسفل يساراً إلى الأرض لتشكل وضع الخطوة القوسية، وفى نفس الوقت ادفع القبضة اليمنى إلى الخلف يميناً ، وانظر إلى الراحة اليسرى (شكل رقم ٣٩) .


شكل رقم (٤٠)

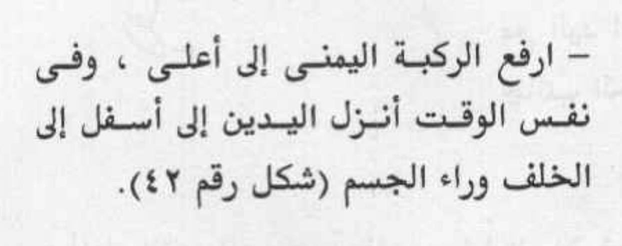
- مِلْ بالجسم قليلا إلى الأمام ، وأدر القبضة اليمنى إلى أعلى إلى الأمام ، والمس الذراع الأيمن براحة اليد اليسرى (شكل رقم ٤٠) .

المجموعة رقم ١٥ : الدوران بالجذع مع التصفيق على الكوع :

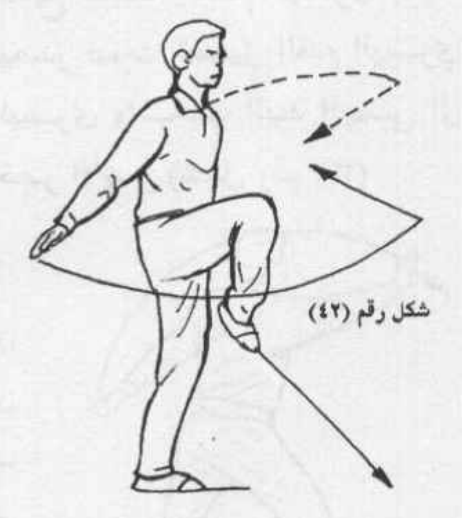
– أدر أصابع القدم اليسرى إلى اليمين واسحب القدم اليمنى نصف خطوة إلى الداخل مع استقامة الجذع ، وفى نفس الوقت حول القبضة اليمنى إلى راحة وارفع الراحتين إلى أعلى (شكل رقم ٤١) .



شكل رقم (٤١)



– ارفع الركبة اليمنى إلى أعلى ، وفى نفس الوقت أنزل اليدين إلى أسفل إلى الخلف وراء الجسم (شكل رقم ٤٢).



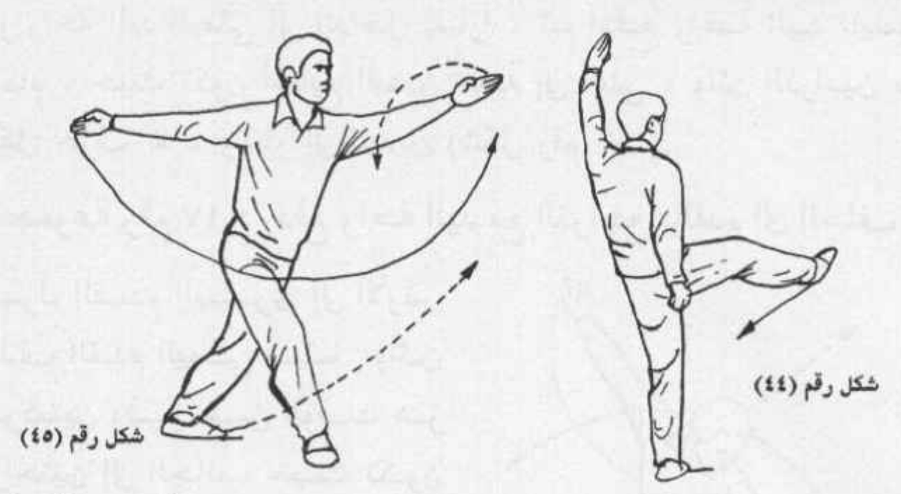
شكل رقم (٤٢)



شكل رقم (٤٣)

– أنزل القدم اليمنى إلى الأرض يميناً لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت حول الراحة اليسرى إلى قبضة واثن كوع الذراع الأيسر وادفعه إلى الأمام مع التأرجح براحة اليد اليسرى إلى أعلى إلى الأمام، وامسك القبضة اليسرى براحة اليد اليمنى ، حيث تصفق القبضة اليسرى مع اليد اليمنى (شكل رقم ٤٣).

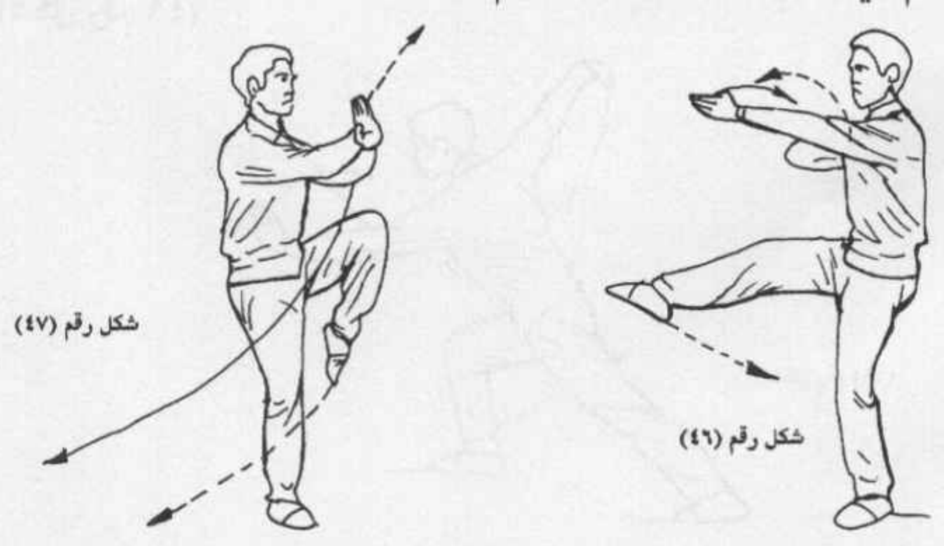
المجموعة رقم ١٦ : الركل بالقدم مع رفع راحة اليد :



شكل رقم (٤٥)

شكل رقم (٤٤)

- اسند الجسم على الرجل اليسرى ، اركل القدم اليمنى إلى أعلى وأنزل اليد اليمنى إلى جانب الفخذ الأيمن ، وفى نفس الوقت حول القبضة اليسرى إلى راحة، وأدرها إلى أعلى (شكل رقم ٤٤).
- أدر أصابع القدم اليمنى إلى الخارج وأنزلها إلى أسفل على الأرض ،وأنزل اليد اليسرى إلى الأمام في مستوى ارتفاع الكتف ، وفى نفس الوقت حول القبضة اليمنى إلى راحة وارفعها إلى أعلى إلى الوراء في مستوى الكتف (شكل رقم ٤٥) .
- تأرجح باليد اليمنى إلى الأمام ، وحرك الراحة اليسرى إلى الداخل إلى منحنى الذراع الأيمن ، وفى نفس الوقت اركل القدم اليمنى إلى أعلى إلى الأمام في مستوى الخصر (شكل رقم ٤٦) .



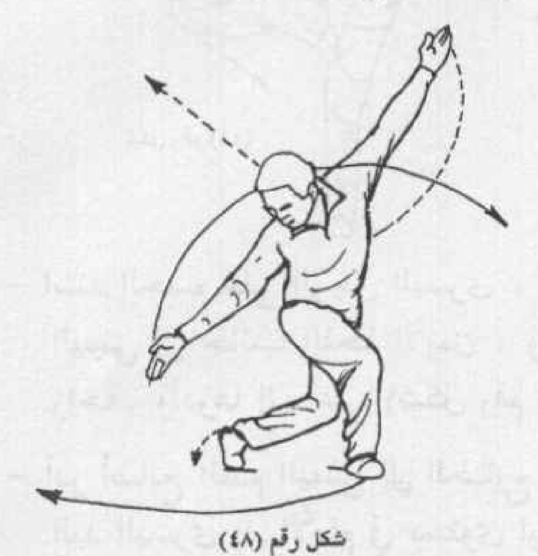
شكل رقم (٤٧)

شكل رقم (٤٦)

- اثن الركبة اليسرى واسحب مشط القدم اليسرى إلى أسفل ، وفى نفس الوقت أدر راحة اليد اليمنى إلى الداخل يسارا ، ثم ادفع راحة اليد اليسرى إلى الأمام ، حيث تكون أصابع اليدين تتجه إلى أعلى ، واثن الذراعين متخذين شكل حرف x ، وانظر إلى اليدين (شكل رقم ٤٧).

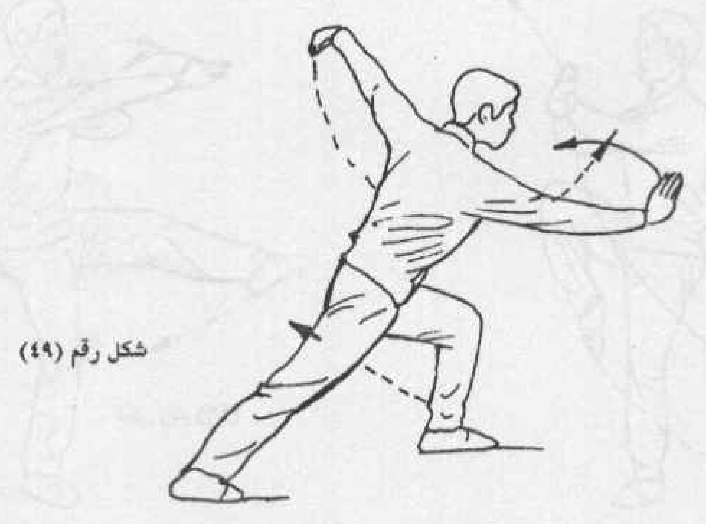
المجموعة رقم ١٧ : دفع راحة اليد مع التراجع بالقدم إلى الخلف :

- أنزل القدم اليسرى إلى الأرض خلف القدم اليمنى يمينا ،واثن الركبتين وفى نفس الوقت هز الراحتين إلى الجانب حيث تكون الراحة اليمنى إلى أسفل واليد اليسرى إلى أعلى مع استقامة الذراعين وانظر إلى راحة اليد اليمنى (شكل رقم ٤٨).



شكل رقم (٤٨)

- أنزل كعب القدم اليسرى إلى الأرض، واخط خطوة إلى الوراء بالقدم اليمنى مع استقامة القدم اليمنى لتشكل وضع الخطوة القوسية اليسرى، وفى نفس الوقت حول راحة اليد اليسرى إلى قبضة معقوفة وأدرها إلى الوراء جهة اليسار ، ثم أدر الراحة اليمنى وادفعها إلى الأمام ، وانظر إلى اليد اليمنى (شكل رقم ٤٩) .



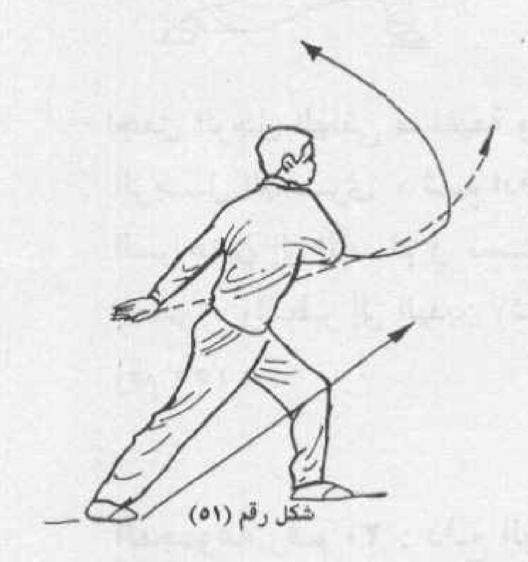
شكل رقم (٤٩)

المجموعة رقم ١٨ : تقاطع اليدين مع رفع الركبة :


شكل رقم (٥٠)

ارفع الركبة اليسرى إلى أعلى إلى الأمام ، وفى نفس الوقت حول القبضة المعقوفة اليسرى إلى راحة ثم أدرها إلى أسفل والى أعلى إلى أمام الصدر وأدر الراحة اليمنى إلى الداخل خلف اليد اليسرى (شكل رقم ٥٠).

المجموعة رقم ١٩ : دفع الراحة مع القفز إلى أعلى :


شكل رقم (٥١)

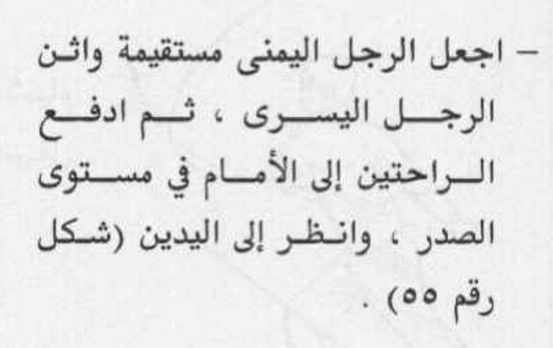
- أنزل القدم اليمنى إلى أسفل إلى الأمام وفى نفس الوقت تأرجح باليدين إلى أسفل يسارا (شكل رقم ٥١).


شكل رقم (٥٢)

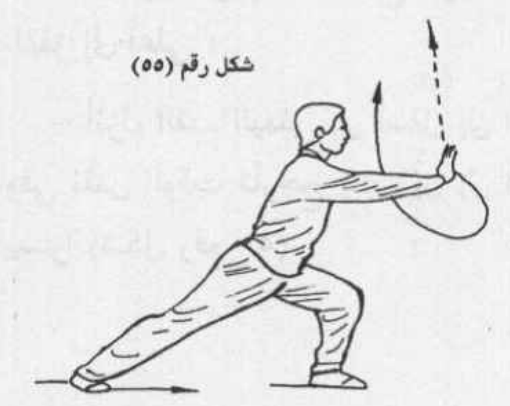
- ارفع الركبة اليمنى إلى أعلى مع التأرجح باليدين إلى أعلى الكتفين (شكل رقم ٥٢).

- مع استمرار الحركة السابقة ، اقفز بالرجل اليمنى إلى أعلى مع هز اليدين يميناً (شكل رقم ٥٣).


شكل رقم (٥٣)


شكل رقم (٥٤)

- أنزل القدمين إلى أسفل حيث تكون الرجل اليسرى مستقيمة واثن الرجل اليمنى لتشكل وضع القرفصاء (شكل رقم ٥٤) .


شكل رقم (٥٥)

- اجعل الرجل اليمنى مستقيمة واثن الرجل اليسرى ، ثم ادفع الراحتين إلى الأمام في مستوى الصدر ، وانظر إلى اليدين (شكل رقم ٥٥) .

المجموعة رقم ٢٠ : دفع اليد مع الخطوة القوسية :

- حرك القدم اليمنى نصف خطوة يسارا، حيث تكون أصابع القدم اليمنى ملامسة للأرض ، وفى نفس الوقت أدر الراحتين إلى أعلى إلى الجهة اليسرى مع استقامة الذراع الأيسر، واثن الذراع الأيمن (شكل رقم ٥٦).

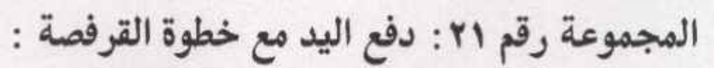

شكل رقم (٥٦)

- أنزل اليد اليمنى إلى أسفل يمينا ، وفى نفس الوقت ارفع الركبة اليمنى إلى أعلى إلى الأمام (شكل رقم ٥٧) .

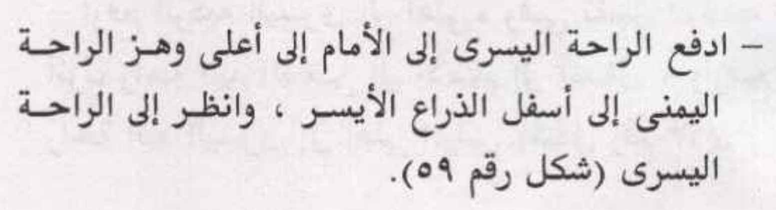

شكل رقم (٥٧)


شكل رقم (٥٨)

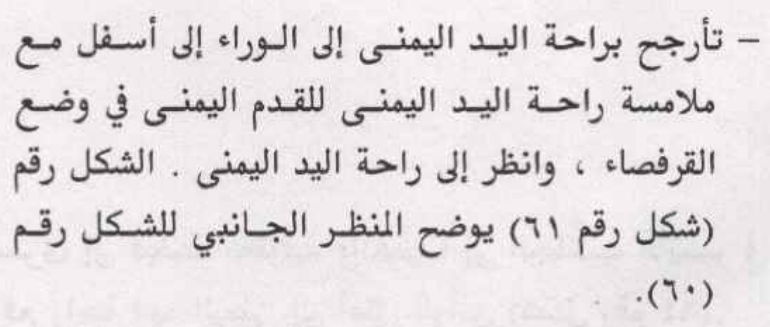
- أنزل القدم اليمنى إلى أسفل إلى الوراء، واسحب الراحة اليسرى إلى جانب الخصر، ثم ادفع الراحة اليمنى إلى الأمام إلى أعلى أمام الوجه ، وانظر إلى الراحة اليمنى (شكل رقم ٥٨).



المجموعة رقم ٢١ : دفع اليد مع خطوة القرفصة :



- ادفع الراحة اليسرى إلى الأمام إلى أعلى وهز الراحة اليمنى إلى أسفل الذراع الأيسر ، وانظر إلى الراحة اليسرى (شكل رقم ٥٩).



- تأرجح براحة اليد اليمنى إلى الوراء إلى أسفل مع ملامسة راحة اليد اليمنى للقدم اليمنى في وضع القرفصاء ، وانظر إلى راحة اليد اليمنى . الشكل رقم (شكل رقم ٦١) يوضح المنظر الجانبي للشكل رقم (٦٠).


شكل رقم (٥٩)



شكل توضيح للحركة

شكل رقم (٦١)



الشكل الأساسى للحركة

شكل رقم (٦٠)

المجموعة رقم ٢٢ : التأرجح باليدين مع رفع الركبة :

- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى واثن الركبتين لتشكل وضع القرفصاء وفى نفس الوقت أدر الراحة اليمنى إلى الداخل يسارا وتأرجح باليد اليسرى إلى الداخل يمينا ، حيث تكون راحة اليد اليمنى أمام اليد اليسرى، وانظر إلى اليد اليمنى (شكل رقم ٦٢).



شكل رقم (٦٢)

- ارفع الركبة اليسرى إلى أعلى، وفى نفس الوقت أنزل راحة اليد اليمنى إلى الأمام إلى أسفل ، وارفع راحة اليد اليسرى إلى أعلى الرأس (شكل رقم ٦٣).



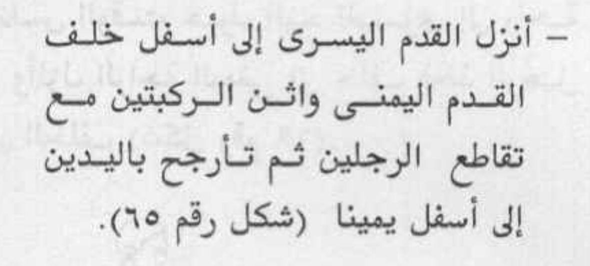
شكل رقم (٦٣)

- حوّل راحة اليد اليسرى إلى قبضة معقوفة وادفعها إلى الجانب الأيسر في مستوى الكتف وارفع راحة اليد اليمنى إلى أعلى الرأس (شكل رقم ٦٤).

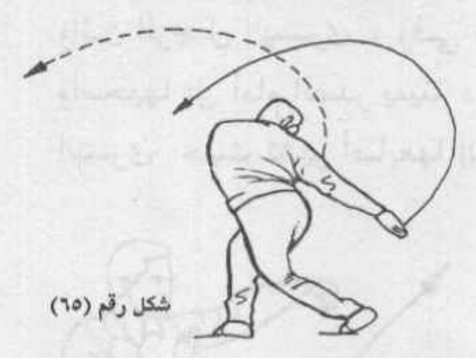


شكل رقم (٦٤)

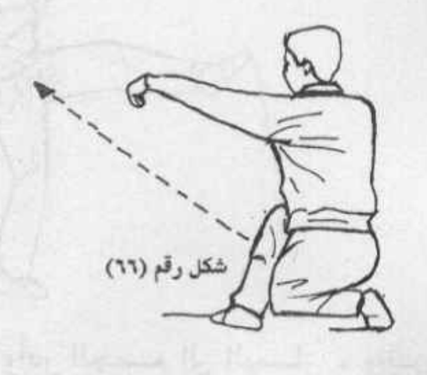
المجموعة رقم ٢٣ : ضربة بالقبضة المعقوفة مع رفسة إلى الأمام :



– أنزل القدم اليسرى إلى أسفل خلف القدم اليمنى واثن الركبتين مع تقاطع الرجلين ثم تأرجح باليدين إلى أسفل يمينا (شكل رقم ٦٥).



شكل رقم (٦٥)



شكل رقم (٦٦)

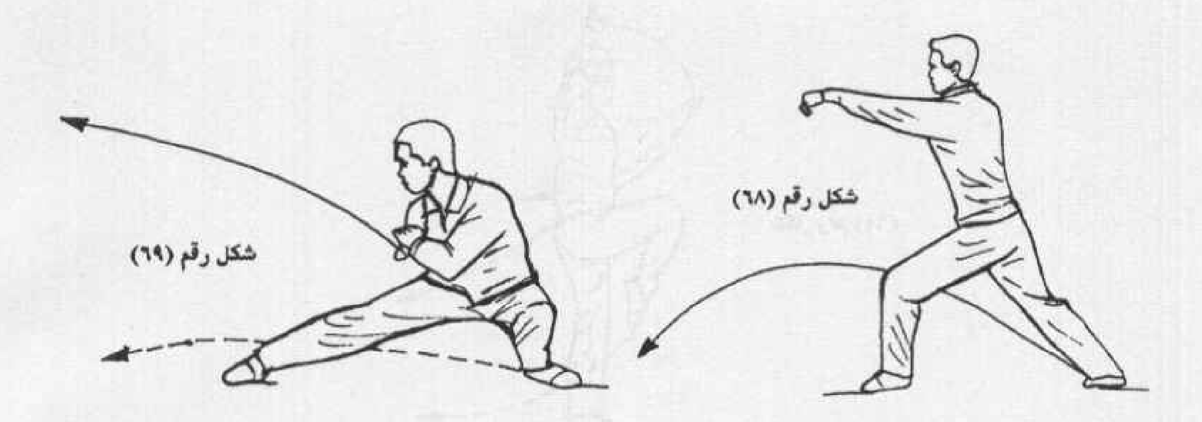
– اثن الرجلين واجلس عليهما لتشكل وضع جلوس القرفصاء ، وفى نفس الوقت تأرجح باليدين إلى أعلى ثم إلى الأمام يسارا ، واثن الذراع الأيمن مع دفع القبضة المعقوفة اليسرى إلى اليسار على استقامة الذراع وفى مستوى الكتف يسارا ، وانظر إلى اليد اليسرى (شكل رقم ٦٦).

– انهض بالجسم إلى أعلى ، وقف على الرجل اليمنى ، وارفع القدم اليسرى إلى أعلى (شكل رقم ٦٧).

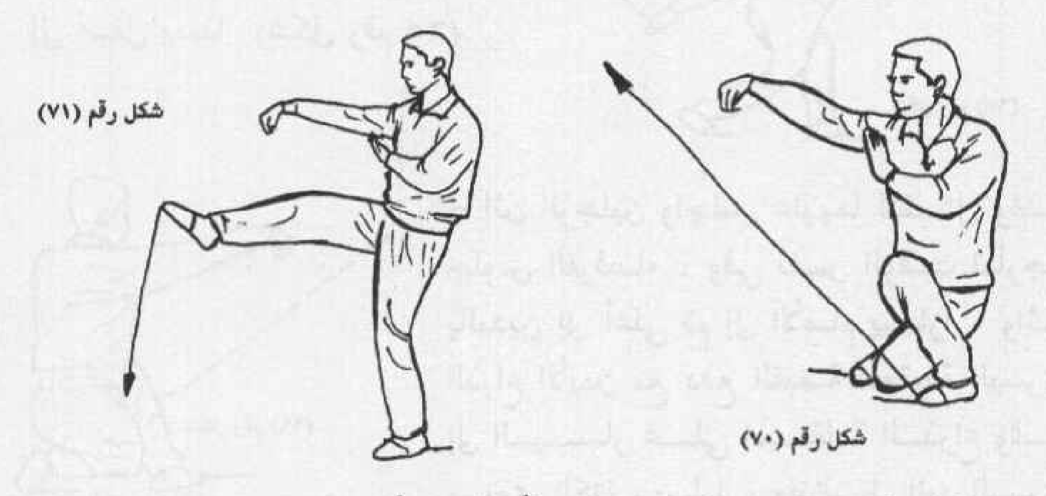


شكل رقم (٦٧)

– أنزل القدم اليسرى إلى أسفل واثن الرجل اليسرى مع استقامة الرجل اليمنى لتشكل وضع الخطوة القوسية (شكل رقم ٦٨).


شكل رقم (٦٨)
شكل رقم (٦٩)

- اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى أمام القدم اليسرى مع استقامة الرجل اليمنى واثن الرجل اليسرى ، وفي نفس الوقت حول اليد اليسرى إلى راحة واسحبها إلى أمام الصدر يميناً ، وأنزل الراحة اليمنى إلى خلف فخذ الرجل اليسرى حيث تشير أصابعها إلى الخلف (شكل رقم ٦٩).

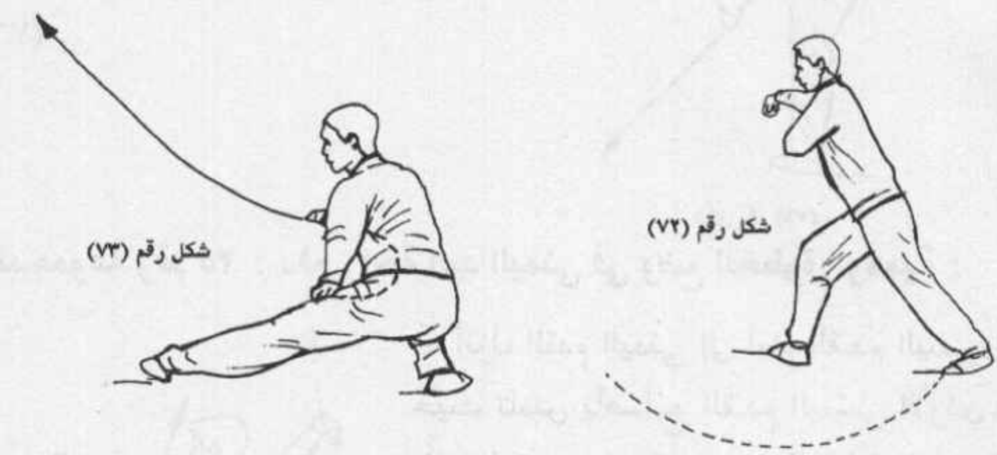

شكل رقم (٧١)
شكل رقم (٧٠)

- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام ، وأدر الجسم إلى اليسار ، واثن الرجلين لتشكل وضع القرفصة المتقاطعة ، وحول راحة اليد اليسرى إلى قبضة معقوفة وأدرها إلى أعلى إلى الأمام (شكل رقم٧٠) .

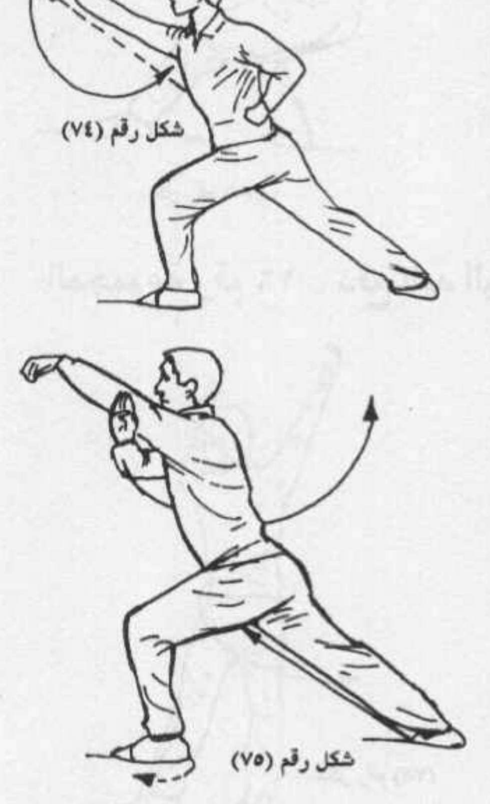
- انهض بالجسم إلى أعلى ، وقف على الرجل اليسرى ، وارفع القدم اليمنى إلى أعلى (شكل رقم ٧١).

- أنزل القدم اليمنى إلى أسفل إلى الأرض واثن الرجل اليمنى مع استقامة الرجل اليسرى لتشكل وضع الخطوة القوسية (شكل رقم ٧٢).

- أدر الرجل اليسرى إلى أمام القدم اليمنى مع استقامة الرجل اليسرى واثن الرجل اليمنى ، وفى نفس الوقت حول اليد اليمنى إلى راحة واسحبها إلى أمام الصدر يسارا ، وأنزل الراحة اليسرى إلى خلف فخذ الرجل اليسرى (شكل رقم ٧٣).


شكل رقم (٧٢)
شكل رقم (٧٣)

المجموعة رقم ٢٤ : دوران الجذع مع رفع الركبة :


شكل رقم (٧٤)
شكل رقم (٧٥)

- انهض بالجسم أعلى مع استقامة الرجل واثن الرجل اليسرى، وفى نفس الوقت اسحب الراحة اليسرى إلى جانب الخصر وادفع راحة اليد اليمنى إلى الأمام إلى أعلى وانظر إلى راحة اليد اليمنى (شكل رقم ٧٤).

- حوِّل راحة اليد اليسرى إلى قبضة معقوفة ثم ادفعها إلى أعلى إلى الأمام واسحب الراحة اليمنى إلى أسفل الذراع الأيسر ، وانظر إلى اليد اليسرى (شكل رقم ٧٥).

- أدر الجسم إلى الوراء ، وارفع الركبة اليمنى إلى أعلى ، وفى نفس الوقت تأرجح بالراحة اليمنى إلى الأمام إلى أعلى الركبة ، وانظر إلى اليد اليمنى (شكل رقم ٧٦) .



شكل رقم (٧٦)

المجموعة رقم ٢٥ : دفع راحة اليد اليمنى فى وضع الخطوة الوهمية :



شكل رقم (٧٧)

أنزل القدم اليمنى إلى أمام القدم اليسرى حيث تلمس بأصابع القدم اليمنى الأرض، واثن الركبتين لتشكل وضع الخطوة الوهمية اليمنى وانظر إلى اليد اليمنى (شكل رقم ٧٧).

المجموعة رقم ٢٦ : دفع اليد اليمنى مع الخطوة القوسية :

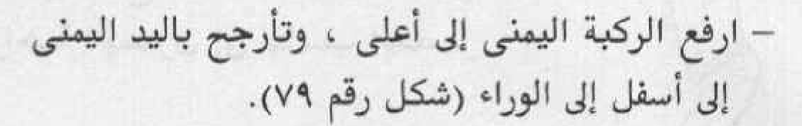


شكل رقم (٧٨)



شكل رقم (٧٩)

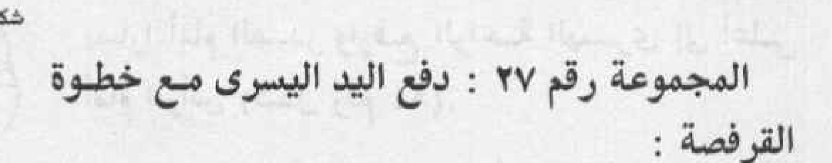
- حرِّك القدم اليمنى نصف خطوة إلى اتجاه القدم اليسرى مع استقامة الرجلين، وفى نفس الوقت حول اليد اليسرى إلى راحة ، وارفعها إلى أعلى يسارا، وأدر الراحة اليمنى إلى الأمام إلى أعلى يسارا (شكل رقم ٧٨).



- ارفع الركبة اليمنى إلى أعلى ، وتأرجح باليد اليمنى إلى أسفل إلى الوراء (شكل رقم ٧٩).

- أنزل القدم اليمنى إلى الأرض مع استقامة الرجل اليمنى واثن الرجل اليسرى، وفى نفس الوقت اسحب راحة اليد اليسرى إلى جانب الخصر وتأرجح بالراحة اليمنى إلى أعلى أمام الرأس وانظر إلى اليد اليمنى (شكل رقم ٨٠).

شكل رقم (٨٠)



المجموعة رقم ٢٧ : دفع اليد اليسرى مع خطوة القرفصة :



شكل رقم (٨١)

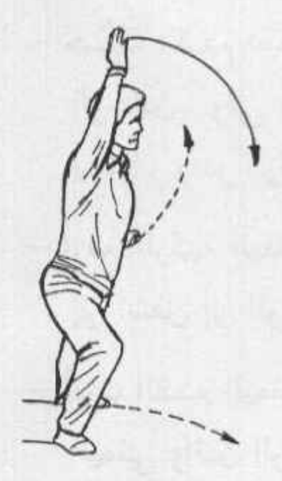


شكل رقم (٨٢)

- ادفع راحة اليد اليسرى إلى أعلى أمام الرأس ، وفى نفس الوقت اسحب اليد اليمنى إلى أسفل الذراع الأيسر (شكل رقم ٨١).

- واصل الحركة السابقة ، أدر الجسم إلى اليمين وأنزل الراحة اليمنى إلى أسفل أعلى القدم اليمنى لتشكل وضع خطوة القرفصة وانظر إلى راحة اليد اليمنى (شكل رقم ٨٢) .

المجموعة رقم ٢٨ : التأرجح باليد مع رفع الركبة :


شكل رقم (٨٣)

- انهض بالجسم إلى أعلى مع استقامة الرجل اليسرى واثن الرجل اليمنى وارفع اليد اليمنى إلى أعلى يمينا واسحب الراحة اليسرى إلى جانب الخصر (شكل رقم ٨٣)


شكل رقم (٨٤)

- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى واثن الركبة اليمنى لتشكل وضع الخطوة الوهمية ، وفى نفس الوقت أدر الراحة اليمنى إلى الداخل يسارا أمام الصدر وارفع الراحة اليسرى إلى أعلى أمام الرأس (شكل رقم ٨٤).

- ارفع الركبة اليسرى إلى أعلى وارفع الراحة اليسرى إلى أعلى الرأس، وأنزل اليد اليمنى إلى أسفل (شكل رقم ٨٥).

- ارفع الراحة اليمنى إلى أعلى الرأس وحول الراحة اليسرى إلى قبضة معقوفة وأنزلها إلى الجانب الأيسر في مستوى الكتف (شكل رقم ٨٦).


شكل رقم (٨٦)


شكل رقم (٨٥)

المجموعة رقم ٢٩ : الخطوة الوهمية مع رفع اليد اليمنى:

أنزل القدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى واثن الركبتين لتشكل وضع الخطوة الوهمية (شكل رقم ٨٧).



شكل رقم (٨٧)

المجموعة رقم ٣٠: تقاطع اليدين مع التأرجح بالرجل :

- انهض بالجسم إلى أعلى ، وارفع القدم اليمنى إلى أعلى إلى جانب الرجل اليسرى، وفى نفس الوقت تأرجح باليد اليمنى إلى أسفل ثم إلى أعلى أمام الصدر، وحوِّل اليد اليسرى إلى راحة وأدرها إلى أسفل ثم أعلى إلى الأمام خلف اليد اليمنى (شكل رقم ٨٨).

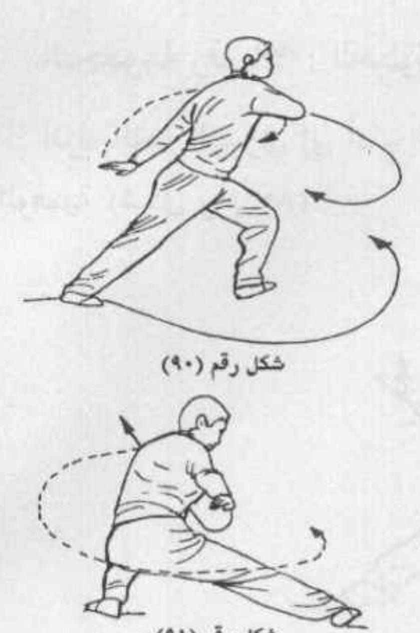


شكل رقم (٨٨)

- أنزل القدم اليمنى إلى الأرض ، وارفع الركبة اليسرى إلى أعلى إلى الأمام، وفى نفس الوقت تأرجح باليدين أسفل إلى الوراء (شكل رقم ٨٩) .



شكل رقم (٨٩)



شكل رقم (٩٠)

شكل رقم (٩١)

- أنزل القدم اليسرى إلى الأمام على الأرض وأدر الجسم قليلا إلى اليسار ، وفى نفس الوقت تأرجح باليد اليمنى إلى الأمام وإلى أعلى وإلى اليسار (شكل رقم ٩٠).

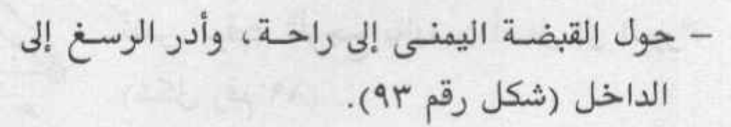
- اثن الرجل اليسرى ، وأدر القدم اليمنى إلى أمام القدم اليسرى ، وفى نفس الوقت أدر الراحة اليمنى إلى أسفل إلى الوراء يمينا ، ثم هز الراحة اليسرى إلى أعلى أمام الصدر يمينا (شكل رقم ٩١) .

المجموعة رقم ٣١ : لكمة مع التراجع إلى الوراء :



شكل رقم (٩٢)

- أدر القدم اليسرى إلى وراء القدم ، مع دوران الجسم إلى اليسار، واثن الرجل اليمنى لتشكل وضع الخطوة الوهمية ، وفى نفس الوقت حول اليدين إلى قبضتين، ثم اسحب القبضة اليسرى إلى جانب الخصر، وادفع القبضة اليمنى إلى الأمام إلى أعلى يمينا ، وانظر إلى القبضة اليمنى (شكل رقم ٩٢).



المجموعة رقم ٣٢ : دفع راحة اليد اليسرى مع خطوة إلى الوراء :



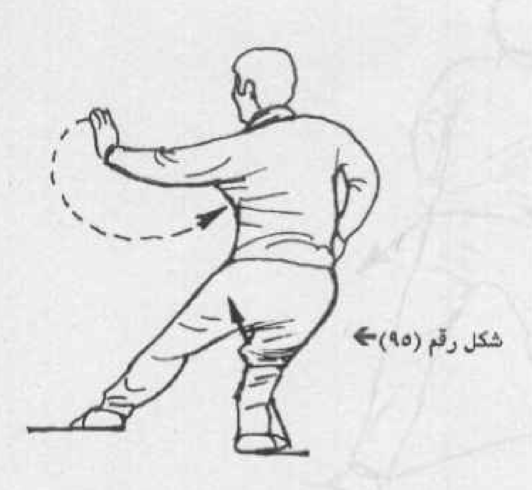
شكل رقم (٩٣)

- حول القبضة اليمنى إلى راحة ، وأدر الرسغ إلى الداخل (شكل رقم ٩٣).

- حول راحة اليد اليمنى إلى قبضة وأدرها إلى أعلى يمينا واثن الذراع الأيمن قليلا (شكل رقم ٩٤).



شكل رقم (٩٤)



شكل رقم (٩٥)

- اسحب القدم اليمنى إلى خلف القدم اليسرى لتشكل وضع الخطوة الوهمية اليسرى ،اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر ، وحول القبضة اليسرى إلى راحة وادفع الراحة اليسرى إلى الأمام في مستوى الكتف (شكل رقم ٩٥).

المجموعة رقم ٣٣ : دفع راحة اليد مع التقدم إلى الأمام :

- أنزل كعب القدم اليسرى إلى الأرض ، وارفع القدم اليمنى إلى أعلى إلى الوراء، وفى نفس الوقت تأرجح بالراحة اليسرى إلى أسفل ثم إلى أعلى أمام الصدر يمينا (شكل رقم ٩٦) .



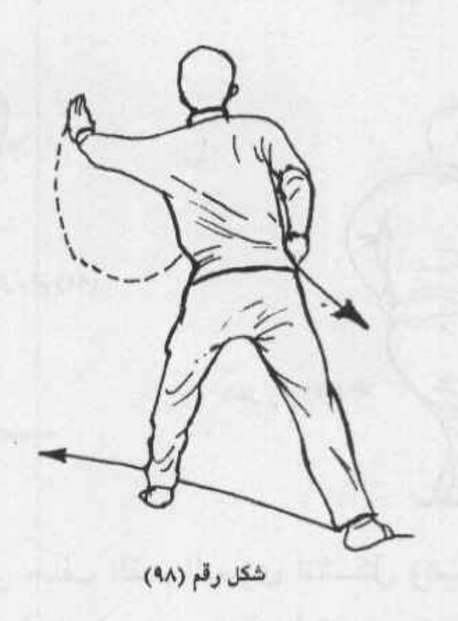
شكل رقم (٩٦)



شكل رقم (٩٧)

- أنزل القدم اليمنى إلى الأرض وارفع القدم اليسرى أمام الرجل اليمنى (شكل رقم ٩٧) .

- أنزل القدم اليسرى إلى الأرض يساراً ، وفى نفس الوقت تأرجح براحة اليد اليسرى إلى أعلى ثم إلى اليسار، وانظر إلى اليد اليسرى (شكل رقم ٩٨) .



شكل رقم (٩٨)

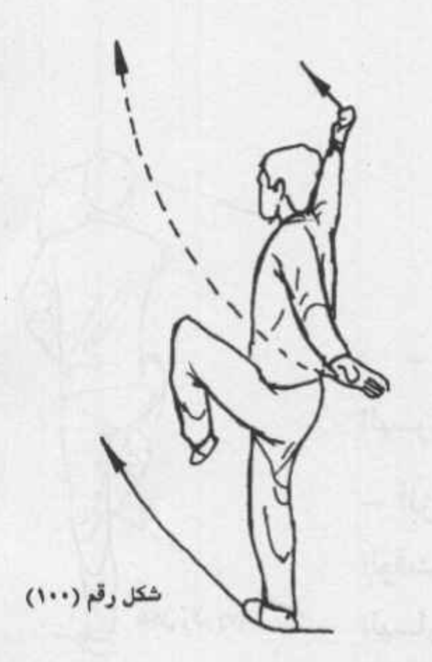
المجموعة رقم ٣٤ : لكمة مع القفز :

– اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى أمام القدم اليسرى ، وفى نفس الوقت أدر راحة اليد اليسرى إلى أسفل إلى الداخل أمام الصدر يمينا وادفع القبضة اليمنى إلى أسفل يميناً (شكل رقم ٩٩).

– ارفع الركبة اليسرى إلى أعلى أمام البطن، وفى نفس الوقت تأرجح براحة اليد اليسرى إلى أعلى ثم إلى الوراء إلى أسفل وارفع القبضة اليمنى إلى أعلى يمينا (شكل رقم ١٠٠) .

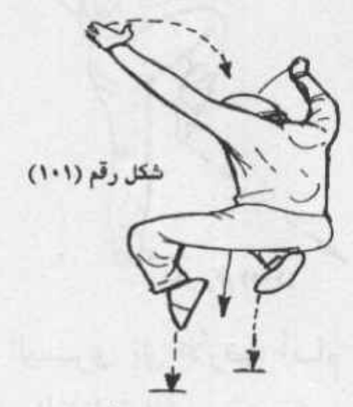


شكل رقم (٩٩)



شكل رقم (١٠٠)

- مع استمرار الحركة السابقة اقفز بالقدم اليمنى إلى أعلى، وفى نفس الوقت ارفع اليدين إلى أعلى الكتفين (شكل رقم ١٠١) .



شكل رقم (١٠١)



شكل رقم (١٠٢)

- أنزل القدمين إلى الأرض ، واجعل الرجل اليمنى مستقيمة واثن الرجل اليسرى في وضع القرفصاء ، وفى نفس الوقت أدر القبضة اليمنى إلى أسفل إلى الأمام وهز راحة اليد اليسرى إلى الداخل فوق الرأس (شكل رقم١٠٢) .

المجموعة رقم ٣٥ : لكمة باليد اليمنى إلى أعلى مع رفع الركبة :

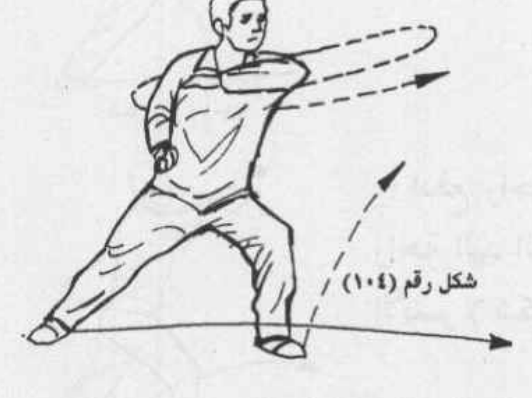
- انقل مركز ثقل الجسم إلى الرجل اليمنى ، وارفع الركبة اليسرى إلى أعلى، وفى نفس الوقت تأرجح بالقبضة اليمنى إلى أعلى يميناً ، وأنزل راحة اليد اليسرى إلى أمام الصدر يمينا ، وانظر الى القبضة اليمنى (شكل رقم ١٠٣).



شكل رقم (١٠٣)

المجموعة رقم ٣٦: دفع اليد مع القفز :

- أنزل القدم اليسرى إلى الأرض في وضع الخطوة القوسية، وفى نفس الوقت اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن، وادفع كوع الذراع الأيسر إلى الجهة اليسرى ، وانظر إلى اليسار (شكل رقم ١٠٤).

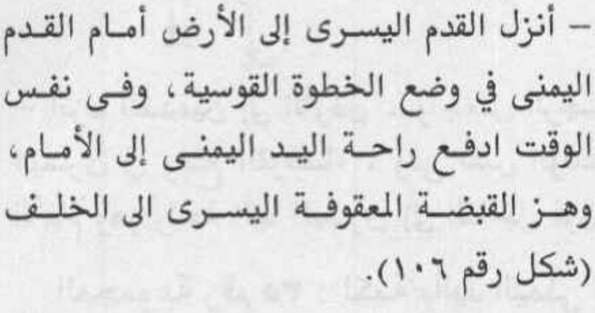


شكل رقم (١٠٤)

- اخـط خطـوة بالقـدم اليمنـى إلى أمـام القـدم اليسرى ثم أدر الجسم إلى اليسـار مـع رفـع الركبـة اليسـرى إلى أعلـى، حيـث تتجـه أصابع القدم اليسرى إلى أسفل ، وفى نفس الوقت حول راحة اليـد اليسرى إلى قبضـة معقوفة وتأرجح بها إلى الجانـب الأيسر في مستوى الكتف (شكل رقم ١٠٥) .



شكل رقم (١٠٥)



- أنزل القدم اليسـرى إلى الأرض أمـام القـدم اليمنى في وضع الخطوة القوسية، وفـى نفـس الوقت ادفـع راحـة اليـد اليمنـى إلى الأمـام، وهـز القبضـة المعقوفـة اليسـرى الى الخلـف (شكل رقم ١٠٦).



شكل رقم (١٠٦)

المجموعة رقم ٣٧: التأرجح باليد يمينا مع ركلة بالرجل :

- حول القبضة المعقوفـة اليسـرى إلى راحـة وأنزلهـا إلى أسـفل إلى الـوراء يسـاراً، واسـحب راحـة اليـد اليمنى إلى اليسار أمام الصدر (شكل رقم ١٠٧).



شكل رقم (١٠٧)

- ادفع راحة اليد اليسرى إلى الأمام إلى أعلى ، وهز راحة اليد اليمنـى إلى أعلـى واجعلـها تلمـس الـذراع الأيسر (شكل رقم ١٠٨) .

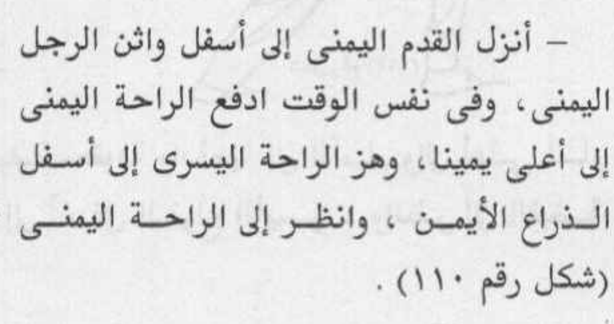


شكل رقم (١٠٨)



شكل رقم (١٠٩)

– اركل بالقدم اليمنى إلى الأمام إلى أسفل إلى الداخل يساراً ، وتأرجح باليدين إلى أسفل يميناً (شكل رقم ١٠٩).



المجموعة رقم ٣٨ : التأرجح باليد يسارا مع ركلة بالرجل :

– أنزل القدم اليمنى إلى أسفل واثن الرجل اليمنى، وفى نفس الوقت ادفع الراحة اليمنى إلى أعلى يمينا، وهز الراحة اليسرى إلى أسفل الذراع الأيمن ، وانظر إلى الراحة اليمنى (شكل رقم ١١٠) .



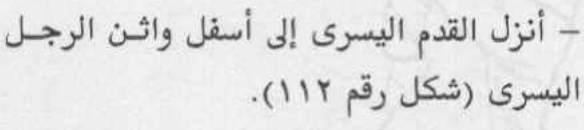
شكل رقم (١١٠)



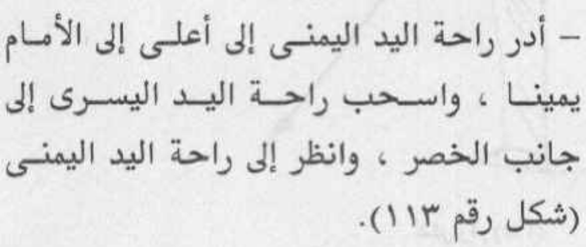
شكل رقم (١١١)

– اركل بالقدم اليسرى إلى الأمام إلى أسفل إلى الداخل يمينا ، وتأرجح باليدين إلى أسفل يساراً (شكل رقم ١١١).

المجموعة رقم ٣٩: التأرجح براحة اليد مع رفع الركبة :



– أنزل القدم اليسرى إلى أسفل واثن الرجل اليسرى (شكل رقم ١١٢).



– أدر راحة اليد اليمنى إلى أعلى إلى الأمام يمينا ، واسحب راحة اليد اليسرى إلى جانب الخصر ، وانظر إلى راحة اليد اليمنى (شكل رقم ١١٣).



شكل رقم (١١٢)



شكل رقم (١١٤)

شكل رقم (١١٣)

- حول راحة اليد اليسرى إلى قبضة معقوفة وادفعها إلى الأمام وإلى أعلى أمام الرأس ،وأدر الراحة اليمنى إلى أسفل الذراع الأيسر ، وانظر إلى القبضة المعقوفة (شكل رقم ١١٤).

- أدر الجسم إلى الوراء يمينا، وفى نفس الوقت ارفع الركبة اليمنى إلى أعلى إلى الأمام ، وتأرجح بالراحة اليمنى إلى أسفل ثم إلى أعلى إلى الأمام وانظر إلى الراحة اليمنى (شكل رقم ١١٥).



شكل رقم (١١٥)

المجموعة رقم ٤٠ : القفز إلى أعلى ثم دفع الكوع :

- أنـزل القـدم اليمنـى إلى أسـفل إلى الأرض (شكل رقم ١١٦).

شكل رقم (١١٦)

- اخط خطـوة إلى الأمـام بالقـدم اليسـرى، وفـى نفس الوقـت حـول القبضـة المعقوفـة اليسـرى إلى راحة وأنزلها إلى الوراء ، وأدر الراحة اليمنـى إلى أمام الصدر يساراً (شكل رقم ١١٧).

شكل رقم (١١٧)

- ارفع القدم اليمنـى إلى أعلـى إلى الأمـام، وفـى نفس الوقت تـأرجح باليـدين إلى أعلـى الكـتفين (شـكل رقـم ١١٨).

- اقفز بالقدم اليسرى إلى أعلـى، وفي نفس الوقـت هـز اليدين إلى أعلى يمينًا (شكل رقم ١١٩).

- أنزل القدم اليمنى إلى أسفل إلى الأرض وحـرك القـدم اليسرى إلى أمام ركبـة الرجـل اليمنـى، وفـى نفس الوقـت حـول راحـة اليـد اليسـرى إلى قبضـة ، ثـم أمسك القبضة اليسرى بالراحـة اليمنـى (شـكل رقـم ١٢٠).



شكل رقم (١١٨)



شكل رقم (١١٩)



شكل رقم (١٢٠)

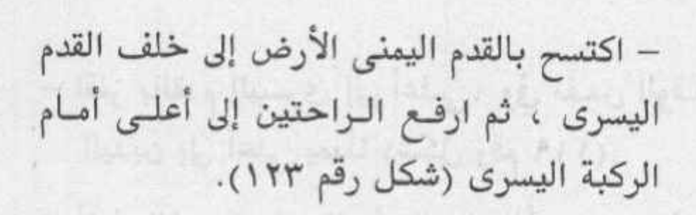
- أنزل القدم اليسرى إلى الأرض لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت ادفع الكوع الأيسر إلى اليسار (شكل رقم ١٢١).


شكل رقم (١٢١)

المجموعة رقم ٤١ : الاكتساح بالرجل إلى الوراء :

- حول القبضة اليسرى إلى راحة ثم أنزل الراحتين إلى الأرض من جانب القدم اليسرى داخليا (شكل رقم ١٢٢).


شكل رقم (١٢٢)



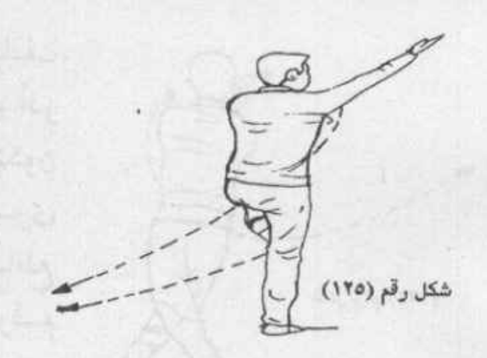
- اكتسح بالقدم اليمنى الأرض إلى خلف القدم اليسرى ، ثم ارفع الراحتين إلى أعلى أمام الركبة اليسرى (شكل رقم ١٢٣).


شكل رقم (١٢٣)

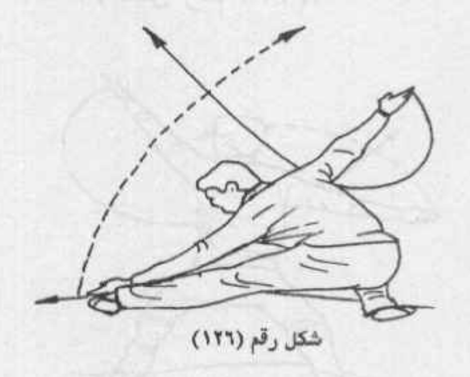
المجموعة رقم ٤٢ : التأرجح باليدين مع خطوة القرفصة :

- أدر الجذع إلى الجهة اليمنى، وأدر أصابع القدم اليمنى إلى اليمين مع استقامة الرجل اليسرى، واثن الرجل اليمنى لتشكل وضع الخطوة القوسية، وفى نفس الوقت اسحب راحة اليد اليمنى إلى جانب الخصر، وأدر راحة اليد اليسرى إلى الأمام إلى أعلى، وانظر إلى راحة اليد اليسرى (شكل رقم ١٢٤).


شكل رقم (١٢٤)

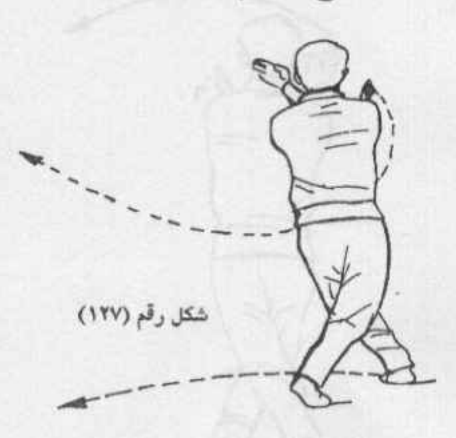

شكل رقم (١٢٥)

- ارفع القدم اليسرى أمام الفخذ الأيمن، وفى نفس الوقت ادفع راحة اليد اليمنى إلى أعلى يميناً، واسحب راحة اليد اليسرى إلى أمام الصدر يميناً (شكل رقم ١٢٥).

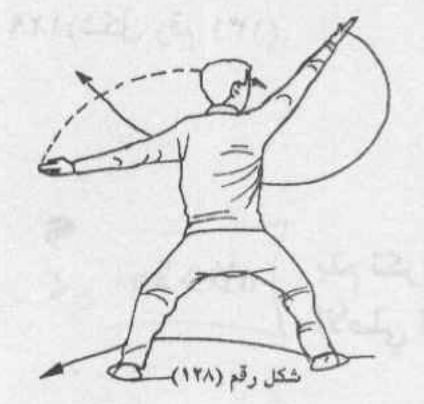

شكل رقم (١٢٦)

- أنزل القدم اليسرى إلى أسفل إلى الأرض ومد الرجل اليسرى مستقيمة إلى الجانب الأيسر، واثن الرجل اليمنى لتشكل وضع جلوس القرفصاء ، وفى نفس الوقت أدر راحة اليد اليسرى إلى أسفل أمام القدم اليسرى (شكل رقم ١٢٦) .

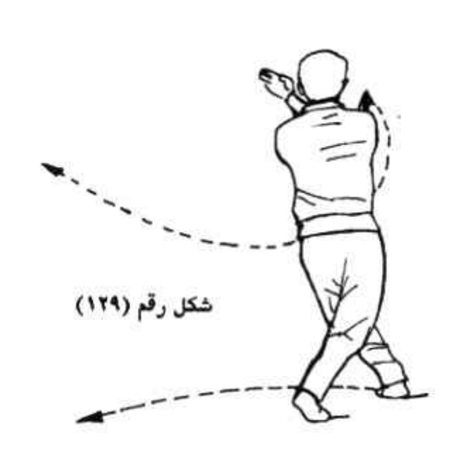
المجموعة رقم ٤٣ : تقاطع اليدين مع تراجع القدم إلى الوراء :


شكل رقم (١٢٧)

- انهض بالجسم إلى أعلى، وحرك القدم اليمنى خلف القدم اليسرى يساراً، حيث تلمس أصابع القدم اليمنى الأرض ، واثن الركبتين ، وفى نفس الوقت تأرجح بالراحتين إلى أعلى ، واثن الذراعين ، حيث تكون الراحة اليمنى أمام الراحة اليسرى في شكل تقاطع الذراعين والرجلين (شكل رقم ١٢٧).

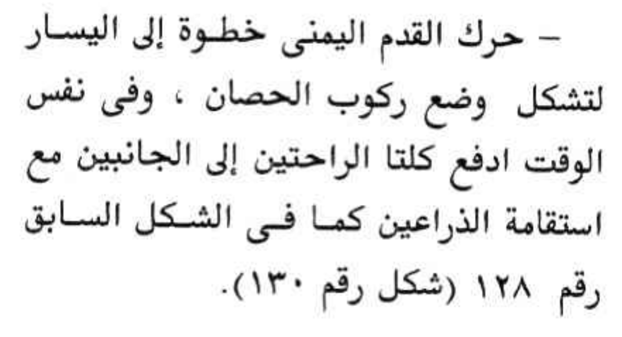

شكل رقم (١٢٨)

- حرّك القدم اليسرى خطوة إلى اليسار لتشكل وضع ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت تأرجح بالراحتين إلى كلا الجانبين مع استقامة الذراعين ، وانظر إلى راحة اليد اليمنى (شكل رقم ١٢٨).

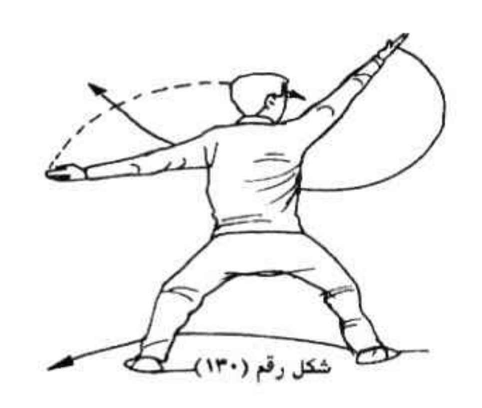


شكل رقم (١٢٩)

- حرك القدم اليمنى خطوة إلى خلف القدم اليسرى يساراً ، وفى نفس الوقت أدر الراحتين إلى أسفل ثم إلى أعلى، حيث تكون راحة اليد اليمنى أمام راحة اليد اليسرى وتكون اليدان متقاطعتين لتشكل وضع تقاطع الرجلين كما فى الشكل السابق رقم ١٢٧ (شكل رقم ١٢٩).



- حرك القدم اليمنى خطوة إلى اليسار لتشكل وضع ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت ادفع كلتا الراحتين إلى الجانبين مع استقامة الذراعين كما فى الشكل السابق رقم ١٢٨ (شكل رقم ١٣٠).



شكل رقم (١٣٠)



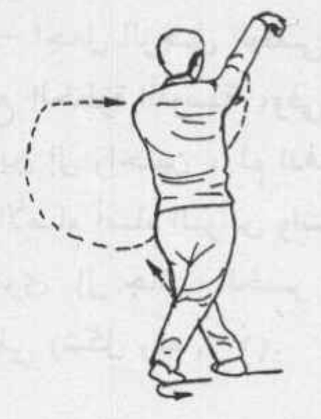
شكل رقم (١٣١)

- حرك القدم اليمنى إلى خلف القدم اليسرى يساراً، وفى نفس الوقت تأرجح بالراحتين إلى أمام الصدر ، حيث تكون الراحة اليمنى أمام الراحة اليسرى وتكون الراحة اليمنى أمام الكتف الأيسر، والراحة اليمنى أمام الكتف الأيمن ، واليدان متقاطعتين وفى وضع تقاطع الرجلين كما فى الشكل السابق رقم ١٢٧ ورقم ١٢٩ (شكل رقم ١٣١).

ملاحظة

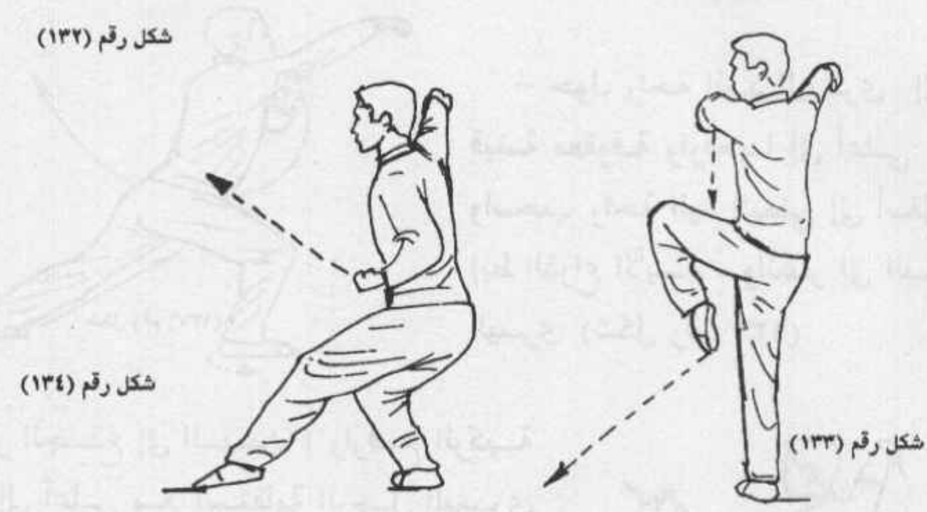
يتم تكرار بعض الحركات كما هو بالأسلوب الأصلي لأهمية الحركة بالنسبة للأسلوب .

المجموعة رقم ٤٤ : لكمة بالقبضة في وضع الخطوة الوهمية :



شكل رقم (١٣٢)

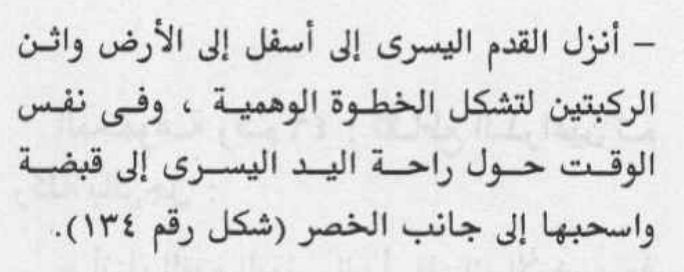
- حوِّل راحة اليد اليمنى إلى قبضة معقوفة وأدرها إلى أعلى يمينا ، وهز الراحة اليسرى أسفل الساعد الأيمن ، وانظر إلى اليد اليمنى (شكل رقم ١٣٢).



شكل رقم (١٣٤)

شكل رقم (١٣٣)

- أدر الجذع إلى اليسار وارفع الركبة اليسرى إلى الأمام ،وفى نفس الوقت أدر الراحة اليسرى إلى أسفل ثم إلى أعلى أمام الصدر يميناً مع ثنى الكوع الأيسر (شكل رقم ١٣٣).



- أنزل القدم اليسرى إلى أسفل إلى الأرض واثن الركبتين لتشكل الخطوة الوهمية ، وفى نفس الوقت حول راحة اليد اليسرى إلى قبضة واسحبها إلى جانب الخصر (شكل رقم ١٣٤).

- ادفع القبضة اليسرى إلى الأمام في مستوى الكتف الأيسر (شكل رقم ١٣٥).



شكل رقم (١٣٥)

المجموعة رقم ٤٥ : التأرجح براحة اليد مع رفع الركبة :



شكل رقم (١٣٦)

- اجعل الرجل اليمنى مستقيمة لتشكل وضع الخطوة القوسية ،وفى نفس الوقت حول اليدين إلى راحتين ، ثم ادفع الراحة اليمنى إلى الأمام أمام الرأس واسحب راحة اليد اليسرى إلى جانب الخصر ، وانظر إلى الراحة اليمنى (شكل رقم ١٣٦).



شكل رقم (١٣٧)

- حول راحة اليد اليسرى إلى قبضة معقوفة وارفعها إلى أعلى ، واسحب راحة اليد اليمنى إلى أسفل إبط الذراع الأيسر، وانظر إلى اليد اليسرى (شكل رقم ١٣٧).



شكل رقم (١٣٨)

- أدر الجذع إلى اليمين ، وارفع الركبة اليمنى إلى أعلى مع استقامة الرجل اليسرى ،وفى نفس الوقت ادفع الراحة اليمنى إلى الأمام أمام الصدر يمينا (شكل رقم ١٣٨).

المجموعة رقم ٤٦ : تقاطع الذراعين ثم ركلة بالرجل :

- أنزل القدم اليمنى إلى أسفل إلى الأرض، وفى نفس الوقت حول القبضة المعقوفة اليسرى إلى راحة وتأرجح بها إلى أسفل ثم إلى أعلى أمام الكتف الأيمن، وأدر راحة اليد اليمنى إلى الأمام يساراً (شكل رقم ١٣٩).


شكل رقم (١٣٩)

- اركل بالقدم اليسرى إلى الأمام إلى أعلى ، وفى نفس الوقت هز الراحتين إلى الجانبين (شكل رقم ١٤٠).


شكل رقم (١٤٠)

- اسحب القدم اليسرى إلى أمام ركبة الرجل اليمنى ، وفى نفس الوقت حول راحة اليد اليسرى إلى قبضة معقوفة وأدرها إلى الجانب الأيسر في مستوى الكتف الأيسر وارفع الراحة اليمنى إلى أعلى الرأس كما في الشكلين (الشكل رقم ١٤١ المنظر الأمامي للشكل رقم ١٤٢).


الشكل الأساسي للحركة
شكل رقم (١٤١)

شكل توضيح للحركة
شكل رقم (١٤٢)

المجموعة رقم ٤٧ : القفز إلى أعلى ثم دفع الكوع :



شكل رقم (١٤٣)

– أنزل القدم اليسرى إلى أسفل إلى الأرض واثن الركبة اليسرى مع استقامة الرجل اليمنى لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت حول القبضة المعقوفة اليسرى إلى راحة وأنزلها إلى أسفل إلى الوراء يساراً واسحب الراحة اليمنى إلى أمام الصدر يسارا (شكل رقم ١٤٣).



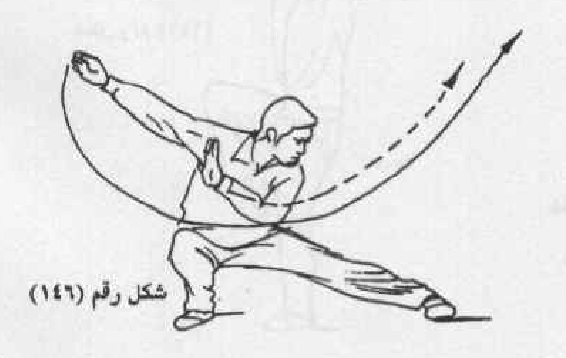
شكل رقم (١٤٤)



شكل رقم (١٤٥)

– ارفع الركبة اليمنى إلى أعلى ، واجعل الرجل اليسرى مستقيمة ،وفى نفس الوقت تأرجح بالراحتين إلى أعلى الجانبين (شكل رقم ١٤٤).

– اقفز إلى أعلى مع رفع القدم اليسرى إلى أعلى ، وفى نفس الوقت تأرجح بالراحتين إلى الجهة اليمنى، حيث تمد الذراع الأيمن في مستوى الكتف يميناً، واثن الذراع الأيسر حيث تكون راحة اليد اليسرى تتجه إلى اليمين (شكل رقم ١٤٥).



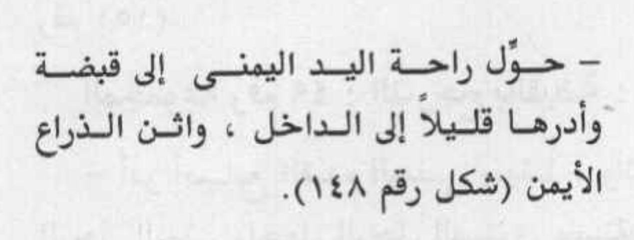
شكل رقم (١٤٦)

– أنزل القدمين إلى أسفل إلى الأرض ثم اثن الرجل اليمنى ، ومد الرجل اليسرى مستقيمة إلى الجانب الأيسر لتشكل وضع القرفصاء (شكل رقم ١٤٦).

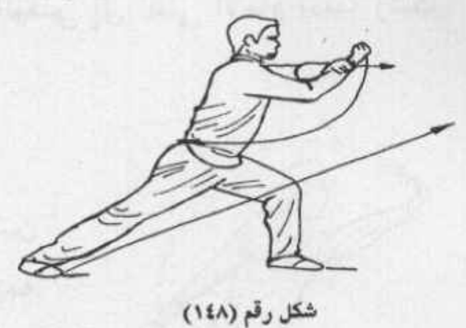
- اثن الرجل اليسرى مع استقامة الرجل اليمنى لتشكل وضع الخطوة القوسية، وفى نفس الوقت تأرجح بالراحتين إلى أعلى أمام الصدر ، واجعل راحة اليد اليسرى فوق الذراع الأيمن (شكل رقم ١٤٧).



شكل رقم (١٤٧)



- حوِّل راحة اليد اليمنى إلى قبضة وأدرها قليلاً إلى الداخل ، واثن الذراع الأيمن (شكل رقم ١٤٨).



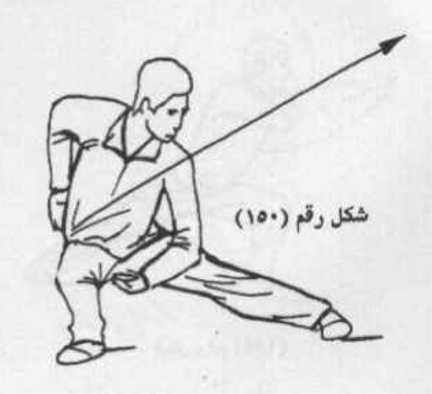
شكل رقم (١٤٨)

- اجعل الرجل اليسرى مستقيمة ، واركل بكعب القدم اليمنى إلى الأمام إلى أعلى، وفى نفس الوقت اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر وادفع الراحة اليسرى إلى الأمام في مستوى الصدر (شكل رقم ١٤٩).



شكل رقم (١٤٩)

المجموعة رقم ٤٨ : تراجع القدم مع دفع اليد :



شكل رقم (١٥٠)



شكل رقم (١٥١)

– أنزل القدم اليمنى إلى الجانب الأيمن واثن الرجل اليمنى ، ومد الرجل اليسرى مستقيمة إلى الجانب الأيسر لتشكل وضع القرفصاء، وفي نفس الوقت اسحب الراحة اليسرى إلى أسفل جهة الركبة اليمنى وحول القبضة اليمنى إلى راحة (شكل رقم ١٥٠).

– اثن الرجل اليسرى مع استقامة الرجل اليمنى لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وفي نفس الوقت ادفع راحة اليد اليمنى إلى أعلى الأمام يميناً (شكل رقم ١٥١).

المجموعة رقم ٤٩ : التأرجح بالقبضة :

– أدر أصابع القدم اليمنى يميناً ، واثن الرجل اليمنى واجعل الرجل اليسرى مستقيمة لتشكل وضع الخطوة القوسية، وفي نفس الوقت حوِّل راحة اليد اليمنى إلى قبضة وأدرها إلى أعلى الرأس ثم إلى الوراء مع استدارة الجذع إلى اليمين (شكل رقم ١٥٢).


شكل رقم (١٥٢)

– اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن .. تأرجح براحة اليد اليسرى إلى أعلى وإلى الأمام أمام الرأس (شكل رقم ١٥٣).

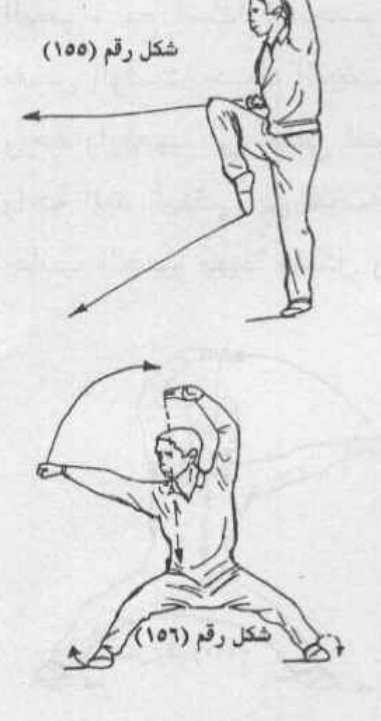

شكل رقم (١٥٣)

– ادفع القبضة اليمنى إلى الأمام أعلى الصدر، واسحب راحة اليد اليسرى إلى أسفل إبط الذراع الأيمن (شكل رقم ١٥٤).


شكل رقم (١٥٤)

المجموعة رقم ٥٠ : لكمة بالقبضة فى وضع ركوب الحصان :

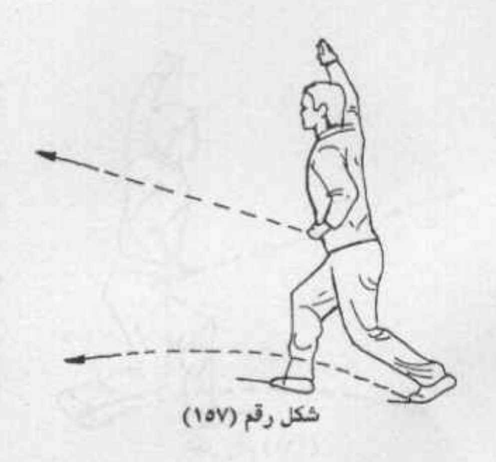
– ارفع الركبة اليمنى إلى أعلى ، وفى نفس الوقت اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر يميناً ، وارفع راحة اليد اليسرى إلى أعلى الرأس (شكل رقم ١٥٥).


شكل رقم (١٥٥)

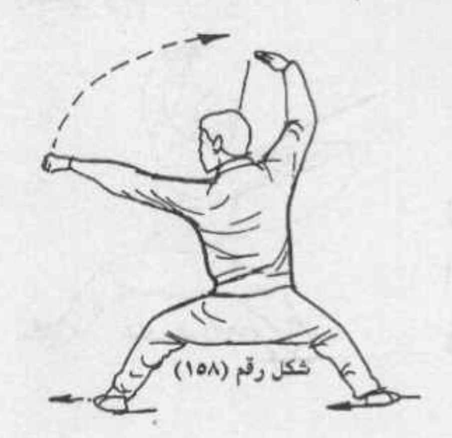
– أنزل القدم اليمنى إلى أسفل إلى الأمام يميناً، واثن الركبتين في وضع ركوب الحصان وادفع القبضة اليمنى إلى الجانب الأيمن (شكل رقم ١٥٦).

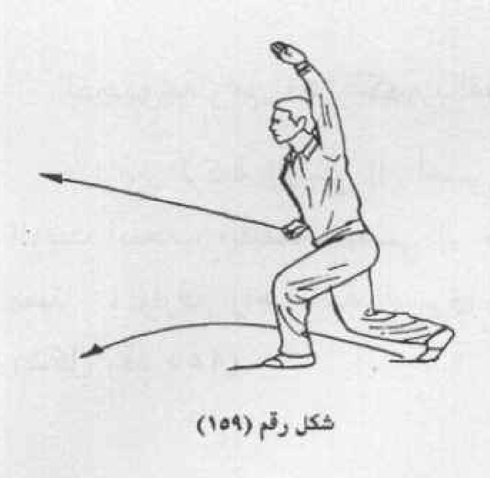
شكل رقم (١٥٦)

– أدر أصابع القدم اليمنى إلى الخارج يميناً وارفع كعب القدم اليسرى ، مع استدارة الجسم يمينا ، وفى نفس الوقت حول القبضة اليمنى إلى راحة وارفعها إلى أعلى الرأس ، وحول راحة اليد اليسرى إلى قبضة واسحبها إلى جانب الخصر يساراً (شكل رقم ١٥٧).


شكل رقم (١٥٧)

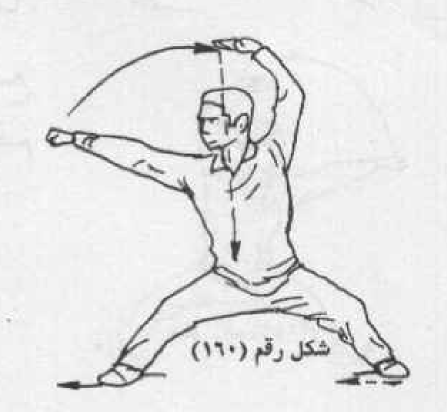
– اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى اليسار لتشكل وضع ركوب الحصان، وفى نفس الوقت ادفع القبضة اليسرى إلى الجانب الأيسر في مستوى الكتف الأيسر (شكل رقم ١٥٨).


شكل رقم (١٥٨)



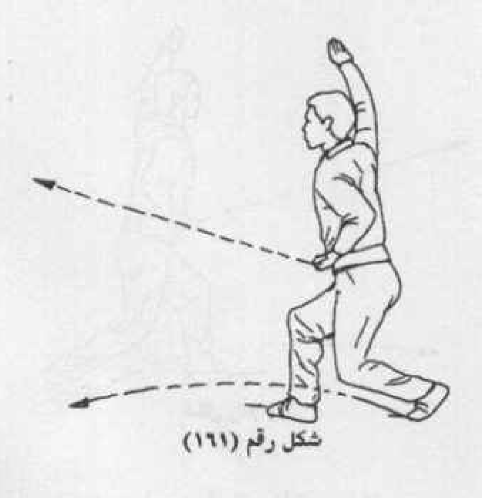
شكل رقم (١٥٩)

– أدر أصابع القدم اليسرى إلى الخارج يساراً ، وارفع كعب القدم اليمنى، مع استدارة الجسم يسارا ، وفى نفس الوقت حول القبضة اليسرى إلى راحة وارفعها إلى أعلى الرأس ، وحول راحة اليد اليمنى إلى قبضة واسحبها إلى جانب الخصر يميناً (شكل رقم ١٥٩).



شكل رقم (١٦٠)

– اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى اليمين لتشكل وضع ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت ادفع القبضة اليمنى إلى الجانب الأيمن في مستوى الكتف الأيمن (شكل رقم ١٦٠).

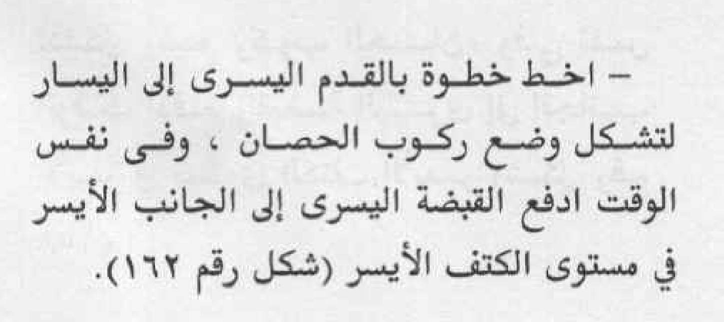


شكل رقم (١٦١)

– أدر أصابع القدم اليمنى إلى الخارج يميناً وارفع كعب القدم اليسرى ، مع استدارة الجسم يميناً، وفى نفس الوقت حوِّل القبضة اليمنى إلى راحة وارفعها إلى أعلى الرأس، وحوِّل راحة اليد اليسرى إلى قبضة واسحبها إلى جانب الخصر يساراً (شكل رقم ١٦١) .



شكل رقم (١٦٢)



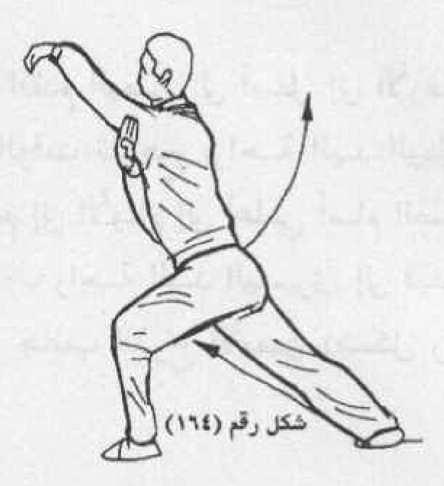
– اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى اليسار لتشكل وضع ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت ادفع القبضة اليسرى إلى الجانب الأيسر في مستوى الكتف الأيسر (شكل رقم ١٦٢).

المجموعة رقم ٥١: التأرجح براحة اليد مع رفع الركبة :


شكل رقم (١٦٣)

- أدر الجسم إلى اليسار ، واجعل الرجل اليمنى مستقيمة لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت حول قبضة اليد اليسرى إلى راحة واسحبها إلى جانب الخصر يساراً وادفع الراحة اليمنى إلى أعلى إلى الأمام (شكل رقم ١٦٣).


شكل رقم (١٦٥)


شكل رقم (١٦٤)

- حوِّل راحة اليد اليسرى إلى قبضة معقوفة وارفعها إلى أعلى ، واسحب الراحة اليمنى إلى أسفل إبط الذراع الأيسر ، وانظر إلى القبضة المعقوفة اليسرى (شكل رقم ١٦٤).

- أدر الجسم يميناً ، وارفع الركبة اليمنى إلى أعلى مع استقامة الرجل اليسرى ، وفى نفس الوقت ادفع الراحة اليمنى إلى أمام الصدر يميناً (شكل رقم ١٦٥).

المجموعة رقم ٥٢ :وضع الختام:

- حوِّل القبضة المعقوفة اليسرى إلى راحة وأنزلها إلى أسفل جانب القدم اليمنى وأدر الراحة اليمنى إلى الوراء يميناً (شكل رقم ١٦٦).



شكل رقم (١٦٦)



شكل رقم (١٦٧)

– أنزل القدم اليمنى إلى أسفل إلى الأرض، وفى نفس الوقت تأرجح براحة اليد اليمنى إلى أعلى ثم إلى الأمام إلى أعلى أمام الصدر يمينا ، وحول راحة اليد اليسرى إلى قبضة وارفعها إلى جانب الذراع الأيمن (شكل رقم ١٦٧) .

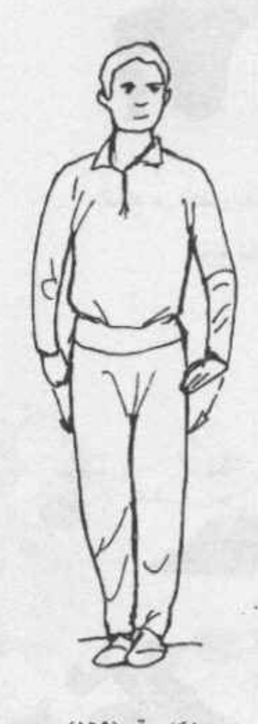
– اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام لتشكل وضع الخطوة الوهمية ، وفى نفس الوقت ادفع قبضة اليد اليسرى إلى الأمام واسحب راحة اليد اليمنى إلى جانب الذراع الأيسر (شكل رقم ١٦٨).



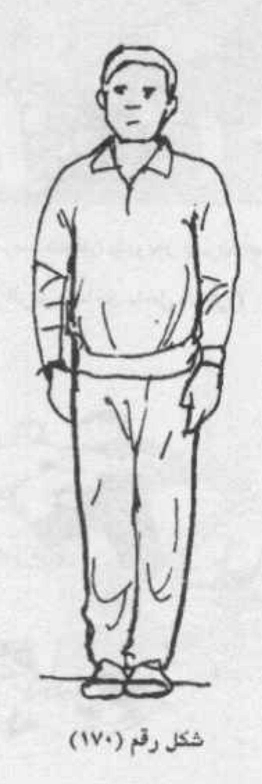
شكل رقم (١٦٨)

- حرِّك القدم اليسرى إلى جانب القدم اليمنى مع استقامة القدمين وانتصاب الجذع ، وفى نفس الوقت حول القبضة اليسرى إلى راحة وأنزلها إلى جانب الفخذ الأيسر وأنزل الراحة اليمنى إلى جانب الفخذ الأيمن ، وانظر إلى اليسار (شكل رقم ١٦٩) .

- اجعل الراحتين ملتصقتين بجانبي الفخذين بشكل طبيعي ، وانظر إلى الأمام (شكل رقم ١٧٠).



شكل رقم (١٦٩)



شكل رقم (١٧٠)



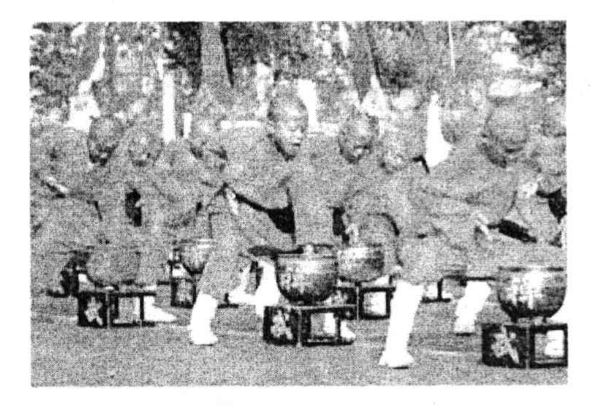


القتال بأساليب شاولين



الدفاع عن النفس باستخدام أسلوب

الونج تشون



محترفون من مدرسة شاولين يتدربون بضرب أصابع

أيديهم فى الرمل الساخن داخل (الجرة)



بعض استعراضات الفنون القتالية لفنون لدفاع عن النفس



القتال الحقيقى فى مدرسة شاولين

نتعلم في هذا الجزء من الكتاب طريقة تنفيذ أفضل حركات أساليب القتال الحقيقي في لعبة الكونغ فو ، ولقد نشأت هذه الطريقة القتالية في مدرسة شاولين التي تعتمد على أساليب الحيوانات الشرسة (النمر والقرد والفهد والكركى والثعبان والتنين والنسر والأسد .. وغيرها من الحيوانات الشرسة). والهدف الأساسي هو التغلب على الخصم بالهجوم المفاجئ ، ولكي ينجح اللاعب المبتدئ في تعلم الدفاع والهجوم، عليه أن يتحرَّى الدقة والمهارة في أداء الحركات مما تكسبه الخبرة الناتجة عن الوعي والدراسة لكل حركة في القتال، لذا ينبغي على اللاعب المبتدئ أن يتبع الخطوات التالية :

أولا : حفظ وإتقان الأسلوب الوهمي .

ثانيا : تنفيذ كل حركة من حركات القتال الوهمي في القتال الحقيقي مع مدربه أو زميله في التدريب (مع الحرص على ألا يصيب كلٌّ منهما الآخر بضربات مبرحة أثناء تنفيذ القتال الحقيقي).

ثالثا : الاستمرار في التدريب بصفه مستمرة في مواعيد منتظمة ، وذلك لأنه لا يوجد محترف في العالم يتدرب فترة الصيف فقط ووصل إلى الاحتراف، ولكن بتنظيم الوقت بين (الدراسة أو العمل، والتدريب) يصل إلى ما يصبو إليه .

رابعا : متابعة كل جديد في عالم الكونغ فو من كتب ومجلات وأفلام تعليمية.

ومما لا شك فيه أن الدراسة الواعية لطريقة تنفيذ كل حركة قتالية يؤديها اللاعب بمهارة وسرعة تكسبه الثقة بالنفس في قدرته الذاتية على السيطرة الكاملة على الخصم ، ويكمن ذلك في الاستجابة السريعة لأوامر العقل في رد الفعل السريع لأي حركة هجومية من الخصم بالرد عليه (بدفاع أو هجوم مضاد) لهجوم الخصم في الوقت المناسب ، بدقة وكفاءة عالية من الناحية التكتيكية و الاستراتيجية التي تحقق الفوز للاعب في القتال الحقيقي ، ويتحقق ذلك عندما يركز اللاعب على الأهداف التالية :

١- يهاجم النقاط الضعيفة لدى الخصم .

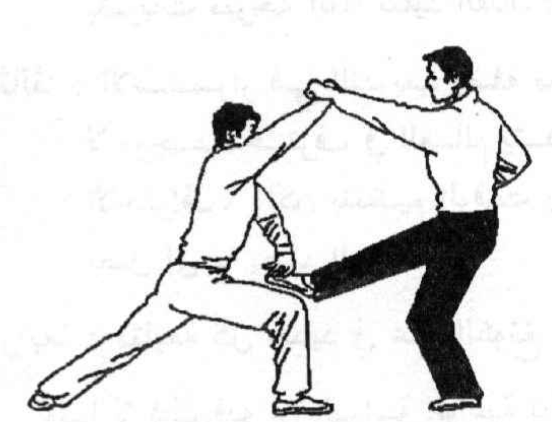
٢- استخدام عنصر المفاجأة الناتجة عن تغير الوضع الدفاعي إلى وضع هجومي غير متوقع .

٣- عدم التردد، أي ينبغي أن تتناسق الحركات القتالية أثناء دمج حركتين أو أكثر في القتال الحقيقي .

٤- الشراسة والغضب (إن الشراسة والغضب هم من أدوات القتال التعبيرية أو التمثيلية على الخصم، أي التظاهر بالغضب والشراسة دون إلغاء لتفكير العقل، أي لا يوجد محترف في عالم الكونغ فو يوجه أي ضربة دون أن يقصد ما يريده من غاية يرغب في الوصول إليها) .

٥- رد الفعل السريع لحركة الخصم (لذا ينبغي على اللاعب أن يتوقع رد فعل الخصم الناتج من الدفاع أو الهجوم الذى يقوم به من حركات قتالية ، وبذلك لا يمكن للخصم أن يفاجأك بحركة تشل تفكيرك ، بل يمكنك وبكل سهوله الرد على الخصم بهجوم مضاد أو دفاع سريع يتبعه هجوم) .

وجدير بالذكر عند تنفيذ القتال الحقيقي يجب التنسيق المتكامل بين حركات اليدين والرجلين، والسرعة في أداء الدفاع والهجوم، والتدريب المستمر والتكرار في تنفيذ الأسلوب القتالي بين اللاعبين حيث تم تسميتهما (أ) و(ب).



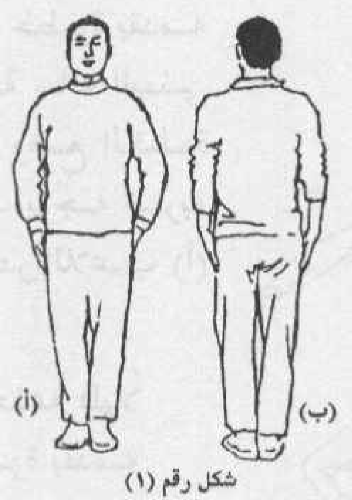
لذا يجب على اللاعب قبل ممارسة القتال الحقيقي أن يستوعب كل الحركات جيداً قبل تنفيذها هو وزميله في القتال حتى يصبو إلى ما يحلم به من مهارة قتالية عالية .

بدء تنفيذ حركات
أسلوب القتال الحقيقى



١- اللاعبان (أ) و (ب) يقفان في وضع التأهب :

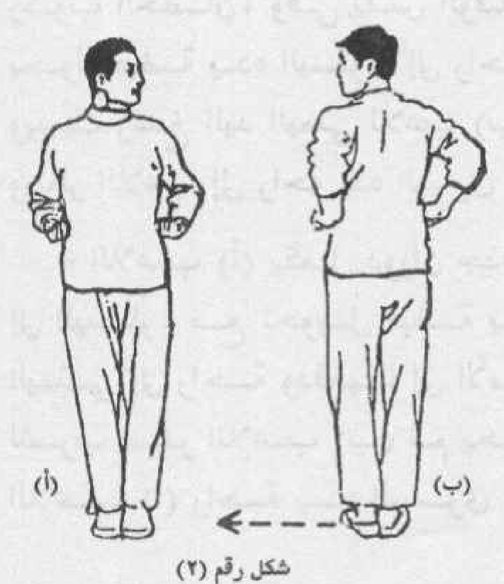
يقف اللاعبان (أ) و (ب) في وضع التأهب حيث تكون المسافة بينهما (أربع أو ست) خطوات تقريباً، حيث ينظر كل منهما عكس اتجاه الآخر (شكل رقم ١).



شكل رقم (١)

٢- اللاعبان (أ) و (ب) يغلقان قبضتهما :

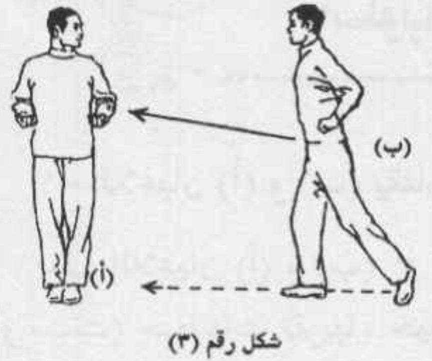
اللاعب (أ) يحول يديه إلى قبضتين ويرفعهما إلى جانبي خصره ، وفى نفس الوقت يدير رأسه إلى يساره وينظر إلى اللاعب (ب) في حين يحول اللاعب (ب) يديه إلى قبضتين ويضعهما بجانبي خصره، وفي نفس الوقت يدير رأسه إلى يساره لينظر إلى اللاعب (أ) (شكل رقم ٢) .



شكل رقم (٢)

٣ - اللاعب (ب) يهجم بأسلوب قبضة شاولين: اللاعب (أ) يدافع ويهاجم بأسلوب النسر :

- يستدير اللاعب (ب) بقدمه اليسرى إلى يساره ثم يخطو خطوة بقدمه اليمنى إلى اتجاه اللاعب (أ) (شكل رقم ٣).

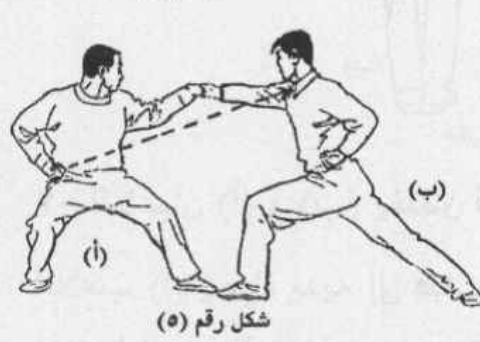


شكل رقم (٣)

- يخطو اللاعب (ب) خطوة بقدمه اليسرى إلى الأمام مع استقامة ساقه اليمنى وثنى ساقه اليسرى ليشكل وضع الخطوة القوسية ، وفي نفس الوقت يوجه ضربه بقبضة يده اليمنى إلى صدر اللاعب (أ) (شكل رقم ٤).

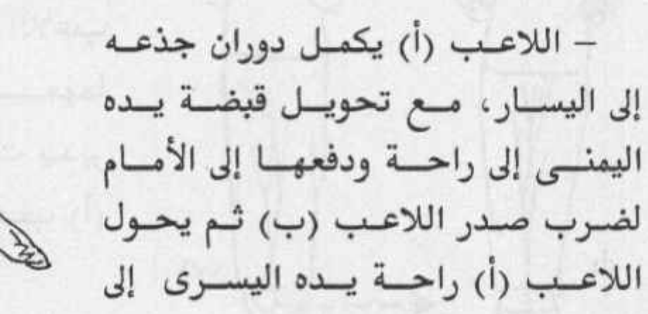
شكل رقم (٤)

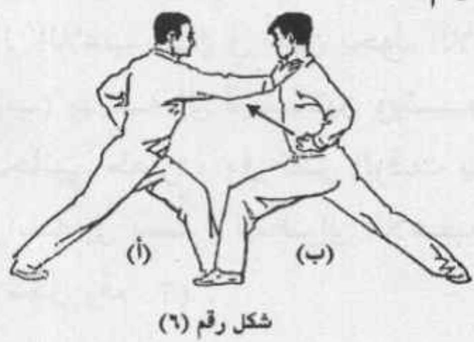
- يستدير اللاعب (أ) بجذعه قليلاً إلى اليسار ثم يخطو خطوة بقدمه اليسرى مع ثني ركبتيه ليشكل وضع ركوب الحصان، وفى نفس الوقت يحول قبضة يده اليسرى إلى راحة ويمسك رسغ اليد اليمنى للاعب (ب) وينظر اللاعب إلى راحة يده اليسرى (شكل رقم ٥).



شكل رقم (٥)

- اللاعب (أ) يكمل دوران جذعه إلى اليسار، مع تحويل قبضة يده اليمنى إلى راحة ودفعها إلى الأمام لضرب صدر اللاعب (ب) ثم يحول اللاعب (أ) راحة يده اليسرى إلى





شكل رقم (٦)

قبضة ويسحبها إلى جانب خصره الأيسر، وفي نفس الوقت يجعل ساقه اليمنى مستقيمة ليشكل وضع الخطوة القوسيه (شكل رقم ٦) .

٤ – اللاعب (ب) يدافع بأسلوب لسان الأفعى .. اللاعب (أ) يدافع بأسلوب لسان الأفعى :

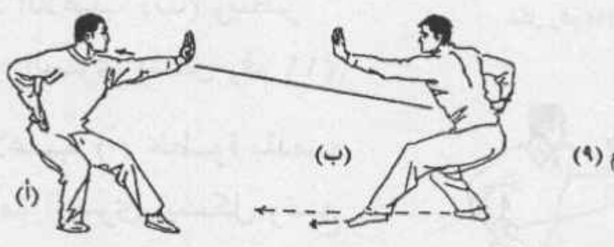


شكل رقم (٧)

شكل رقم (٨)

– يحول اللاعب (ب) قبضة يده اليسرى إلى راحة ويدافع إلى أعلى ساعد اللاعب (أ) بأسلوب لسان الأفعى (أي يجعل إبهام اليد اليسرى ليس مضمومًا إلى إصبع السبابة) (شكل رقم ٧) .

– بسرعة يحول اللاعب (أ) قبضة يده اليسرى إلى راحة ويدافع إلى أعلى ساعد اللاعب (ب) بأسلوب لسان الأفعى (أي يدافع بنفس أسلوب اللاعب (ب) فى الدفاع) (شكل رقم ٨).



شكل رقم (٩)

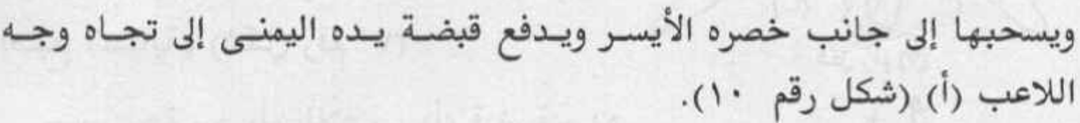
– يخطو اللاعب (أ) نصف خطوة بقدمه اليسرى إلى الوراء ليشكل وضع الخطوة الوهمية ، وفى نفس الوقت يسحب راحة يده اليمنى إلى جانب خصره الأيمن ، وفى حين يخطو اللاعب (ب) نصف خطوة بقدمه اليسرى إلى الوراء ليشكل وضع الخطوة الوهمية وفى نفس الوقت ينزل راحة يده اليسرى إلى الأمام أمام كتفه الأيسر (شكل رقم ٩).

٥ – اللاعب (ب) يهاجم بأسلوب قبضة شاولين .. اللاعب (أ) يدافع بأسلوب النسر ويهاجم بأسلوب النمر :

– اللاعب (ب) يخطو خطوة بقدمه اليمنى إلى أمام قدمه اليسرى مع استقامة ساقه اليسرى وثنى ركبته اليمنى ليشكل وضع الخطوة القوسية ، وبسرعة يحول راحة يده اليسرى إلى قبضة

(أ) (ب)

شكل رقم (١٠)

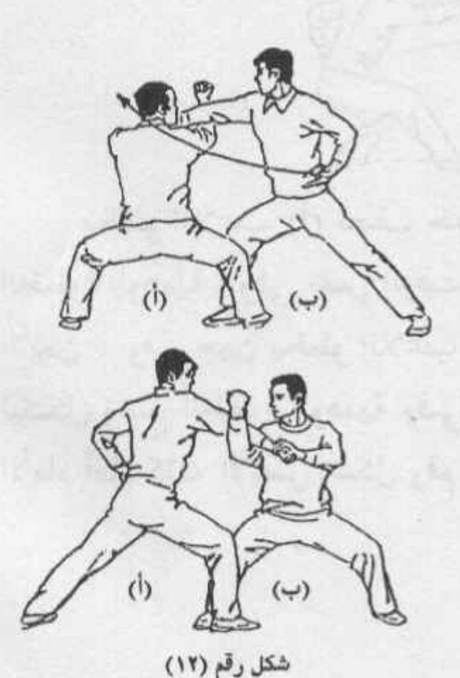


ويسحبها إلى جانب خصره الأيسر ويدفع قبضة يده اليمنى إلى تجاه وجه اللاعب (أ) (شكل رقم ١٠).



شكل رقم (١١)

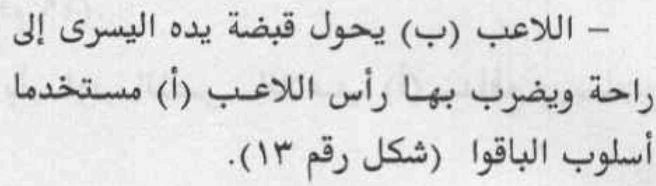
– يخطو اللاعب (أ) نصف خطوة بقدمه اليسرى إلى أمام القدم اليمنى للاعب (ب) ثم يتأرجح اللاعب (أ) براحة يده اليسرى إلى أعلى، حيث يمسك معصم يد اللاعب (ب) وينظر اللاعب (أ) إلى يده اليسرى (شكل رقم ١١).

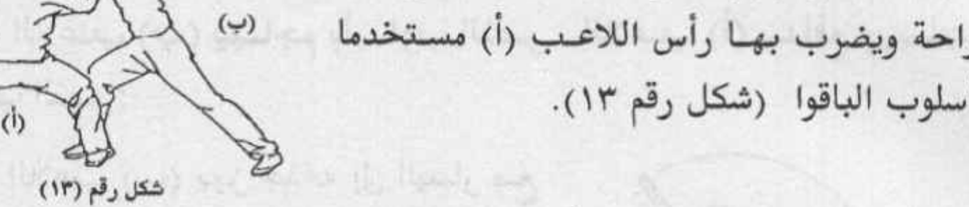


شكل رقم (١٢)

– يخطو اللاعب (أ) خطوة بقدمه اليمنى إلى أمام قدمه اليسرى ليشكل وضع ركوب الحصان مع لف جذعه إلى اليسار ، وفى نفس الوقت يحول يده اليمنى إلى قبضة ، ثم يتأرجح بقبضة يده اليمنى إلى أسفل ثم إلى أعلى أمام وجهه ويثنى ذراعه الأيمن أسفل كوع اللاعب (ب) ، ويضغط اللاعب (أ) بيده اليسرى إلى أسفل على يد اللاعب (ب) (شكل رقم ١٢).

٦- اللاعب (ب) يهاجم بأسلوب الباقوا ، واللاعب (أ) يدافع ويهاجم بأسلوب التنين :





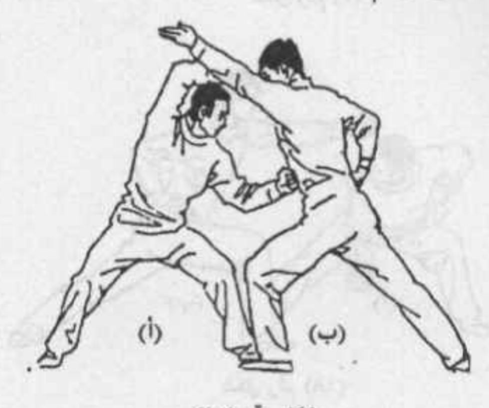
شكل رقم (١٣)

- اللاعب (ب) يحول قبضة يده اليسرى إلى راحة ويضرب بها رأس اللاعب (أ) مستخدما أسلوب الباقوا (شكل رقم ١٣).



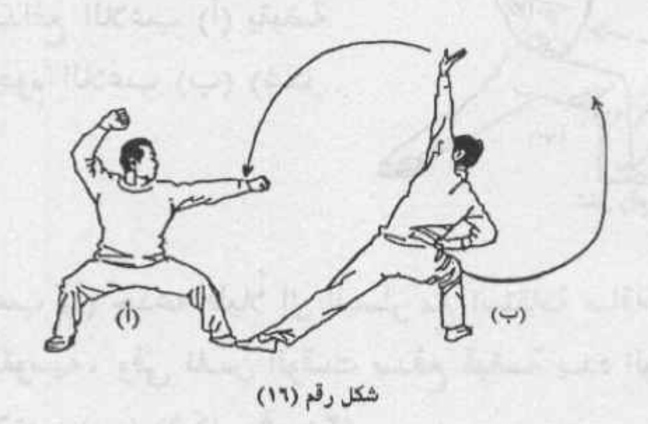
شكل رقم (١٤)

- يدفع اللاعب (أ) بساعده الأيمن إلى أعلى هجوم اللاعب (ب) مستخدما أسلوب أستاذ شاولين يضرب الناقوس (شكل رقم ١٤) .



شكل رقم (١٥)

- اللاعب (ب) يرجع خطوة بقدمه اليمنى إلى وراء قدمه اليسرى ليشكل وضع الخطوة القوسية ، بينما يخطو اللاعب (أ) خطوة بقدمه اليسرى إلى أمام قدمه اليمنى ليشكل وضع ركوب الحصان، وفى نفس الوقت يدفع قبضة يده اليسرى ليضرب بطن اللاعب (ب) (شكل رقم ١٥).



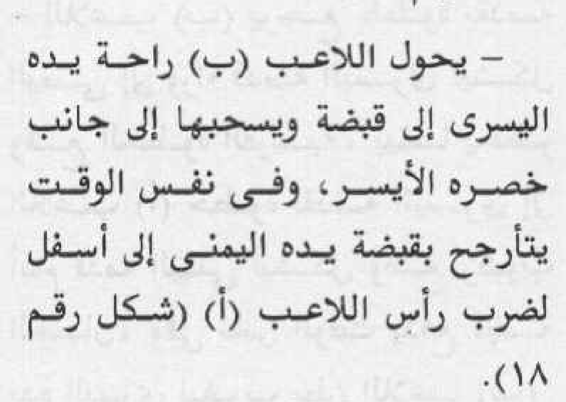
شكل رقم (١٦)

– أثناء هجوم اللاعب (أ) بتوجيه لكمته في وضع ركوب الحصان يراوغه اللاعب (ب) بأن يميل بجذعه إلى اليمين مع استقامة ساقه اليمنى ليشكل وضع الخطوة القوسية (شكل رقم ١٦).

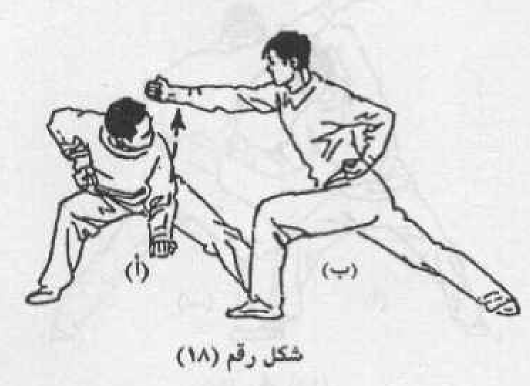
٧- اللاعب (ب) يهاجم بأسلوب النمر.. اللاعب (أ) يدافع ويهاجم بأسلوب النسر:

– اللاعب (ب) يهز جذعه إلى اليسار مع ثنى ركبة ساقه اليسرى واستقامة ساقه اليمنى ليشكل وضع الخطوة القوسية، وفى نفس الوقت يرفع قبضة يده اليمنى إلى أعلى وينزل راحة يده اليسرى فوق اليد اليسرى للاعب (أ) (شكل رقم ١٧).

شكل رقم (١٧)

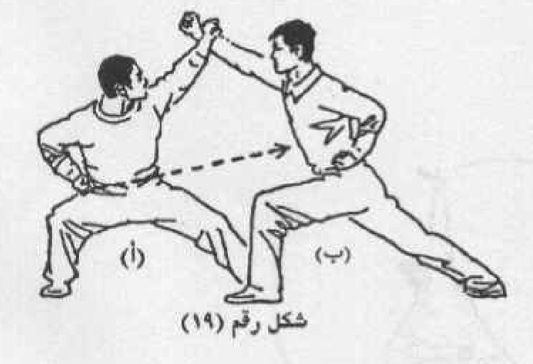


– يحول اللاعب (ب) راحة يده اليسرى إلى قبضة ويسحبها إلى جانب خصره الأيسر، وفى نفس الوقت يتأرجح بقبضة يده اليمنى إلى أسفل لضرب رأس اللاعب (أ) (شكل رقم ١٨).



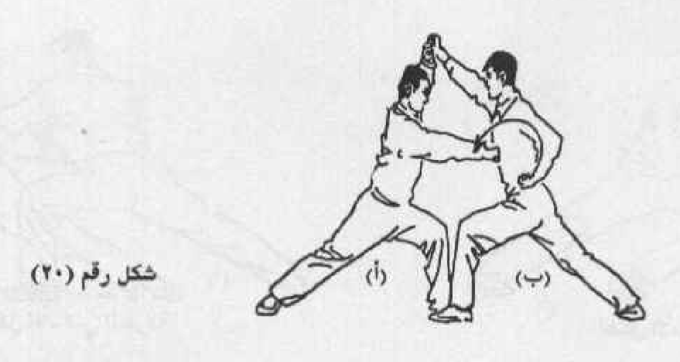
شكل رقم (١٨)

– وبسرعة يدافع اللاعب (أ) بقبضة يده اليسرى هجوم اللاعب (ب) (شكل رقم ١٩).



شكل رقم (١٩)

– يدير اللاعب (أ) جذعه قليلاً إلى اليسار مع استقامة ساقه اليمنى ليشكل وضع الخطوة القوسيه، وفى نفس الوقت يدفع قبضة يده اليمنى إلى الأمام لضرب صدر اللاعب (ب) (شكل رقم ٢٠) .



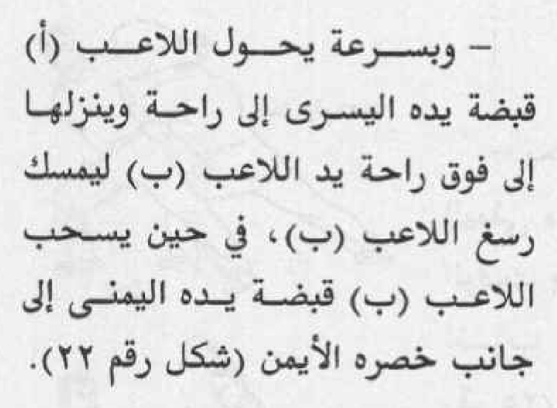
شكل رقم (٢٠)

٨- اللاعب (ب) يهاجم بأسلوب النمر .. اللاعب (أ) يدافع ويهاجم بأسلوب التنين :

- اللاعب (ب) يحول قبضة يده اليسرى إلى راحة ثم يدرها إلى أعلى ليمسك رسغ اليد اليمنى للاعب (أ) (شكل رقم ٢١).



شكل رقم (٢١)



- وبسرعة يحول اللاعب (أ) قبضة يده اليسرى إلى راحة وينزلها إلى فوق راحة يد اللاعب (ب) ليمسك رسغ اللاعب (ب)، في حين يسحب اللاعب (ب) قبضة يده اليمنى إلى جانب خصره الأيمن (شكل رقم ٢٢).



شكل رقم (٢٢)

- يخطو اللاعب (أ) نصف خطوة بقدمه اليسرى إلى الوراء ، ثم يخطو خطوة بقدمه اليمنى إلى الأمام مع استقامة ساقه اليسرى وثنى ساقه اليمنى ليشكل وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت يضغط اللاعب (أ) بكوع ساعده الأيمن فوق الذراع الأيسر للاعب (ب) مع شد اللاعب (أ) لرسغ اللاعب (ب) إلى أعلى، مع استخدام اللاعب (أ) راحة يده اليسرى عائقاً لحركة يد اللاعب (ب) (شكل رقم ٢٣).

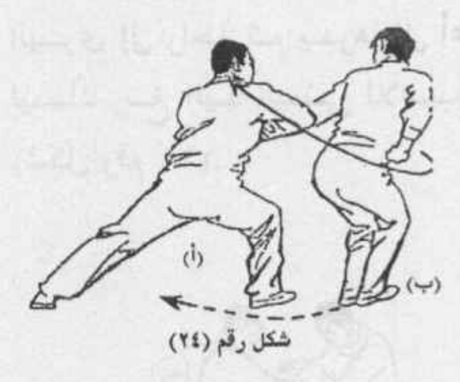




شكل رقم (٢٣)

٩- اللاعب (ب) يهاجم بأسلوب النمر .. اللاعب (أ) يدافع ويهاجم بأسلوب أستاذ شاولين :

- اللاعب (ب) يخطو خطوة بقدمه اليسرى إلى جانب قدمه اليمنى مع ثنى ركبتيه (شكل رقم ٢٤).



شكل رقم (٢٤)



شكل رقم (٢٥)

- يخطو اللاعب (ب) خطوة إلى الوراء بقدمه اليمنى مع لف جذعه إلى اليمين، وفى نفس الوقت يتأرجح بقبضة يده اليمنى إلى اليمين لضرب رأس اللاعب (أ) من الخلف (شكل رقم ٢٥).

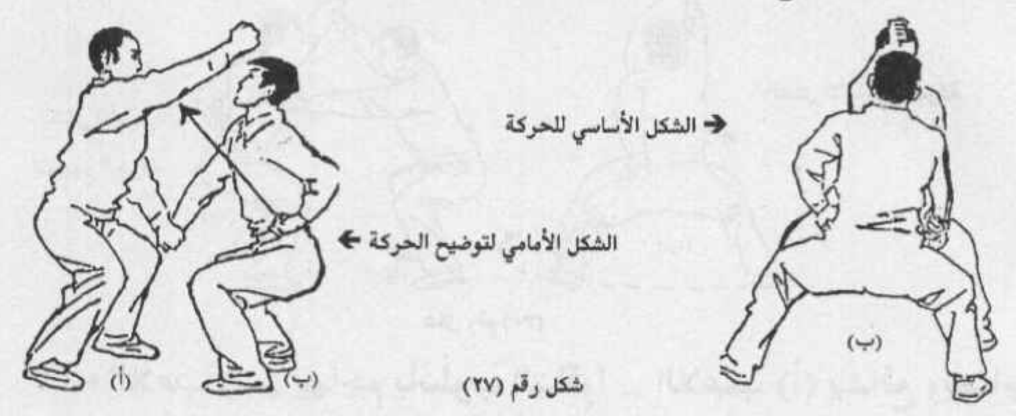
- اللاعب (أ) ينهض قليلاً بجسمه إلى أعلى ويترك اليد اليسرى للاعب (ب) ثم يتأرجح اللاعب (أ) بيده اليمنى إلى أعلى ليمسك معصم اليد اليمنى للاعب (ب) (شكل رقم ٢٦).



شكل رقم (٢٦)

- اللاعب (أ) يخطو خطوة بقدمه اليسرى إلى أمام القدم اليمنى مع لف جذعه إلى اليمين، ثم يخطو خطوة بقدمه اليمنى إلى الوراء ليشكل وضع ركوب الحصان، وفى نفس الوقت يتأرجح بقبضة يده اليمنى إلى أعلى لضرب رأس

اللاعب (ب)، بينما يخطو اللاعب (ب) خطوة بقدمه اليسرى إلى أمام قدمه اليمنى ثم يخطو نصف خطوة بقدمه اليمنى إلى الوراء قليلاً مع لف جذعه إلى اليمين ليشكل وضع ركوب الحصان (شكل رقم ٢٧).



شكل رقم (٢٧)

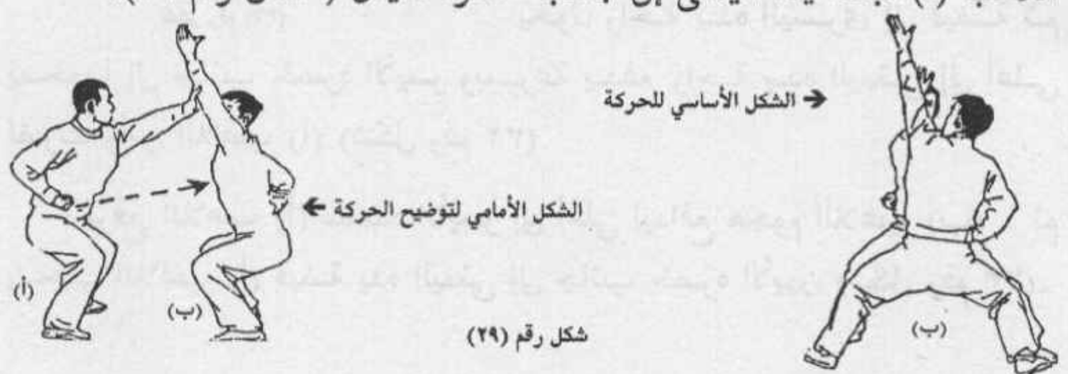
١٠- اللاعب (ب) يهاجم بأسلوب الباقوا .. اللاعب (أ) يدافع ويهاجم بأسلوب الأفعى :



شكل رقم (٢٨)

– اللاعب (ب) يحول قبضة يده اليسرى بسرعة إلى راحة ويدافع إلى أعلى هجوم اللاعب (أ) (شكل رقم ٢٨).

– اللاعب (أ) يرفع الذراع الأيسر للاعب (ب) بيده اليسرى ثم يسحب اللاعب (أ) قبضة يده اليمنى إلى جانب خصره الأيمن (شكل رقم ٢٩).



شكل رقم (٢٩)

- اللاعب (أ) يدفع قبضة يده اليمنى إلى صدر اللاعب (ب) (شكل رقم ٣٠).



شكل رقم (٣٠)

١١- اللاعب (ب) يهاجم بأسلوب الباقوا .. اللاعب (أ) يدافع ويهاجم بأسلوب التنين :

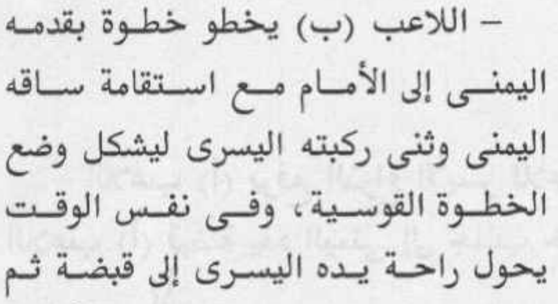
- اللاعب (ب) يخطو خطوة بقدمه اليسرى إلى أمام قدمه اليمنى في وضع تقاطع الساقين مع لف الجذع قليلاً إلى اليسار، وفى نفس الوقت يتأرجح براحة يده اليسرى إلى أسفل يساراً (شكل رقم ٣١).



شكل رقم (٣١)

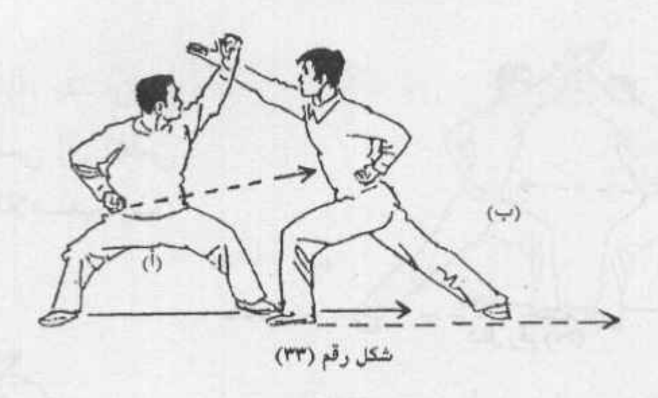


شكل رقم (٣٢)

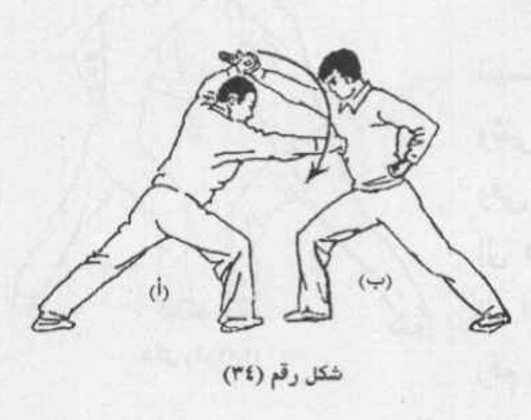


- اللاعب (ب) يخطو خطوة بقدمه اليمنى إلى الأمام مع استقامة ساقه اليمنى وثنى ركبته اليسرى ليشكل وضع الخطوة القوسية، وفى نفس الوقت يحول راحة يده اليسرى إلى قبضة ثم يسحبها إلى جانب خصره الأيسر وبسرعة يدفع راحة يده اليمنى إلى أعلى لضرب رأس اللاعب (أ) (شكل رقم ٣٢).

- يرفع اللاعب (أ) ساعده الأيسر إلى أعلى ليدافع هجوم اللاعب (ب) ، ثم يسحب اللاعب (أ) قبضة يده اليمنى إلى جانب خصره الأيمن (شكل رقم ٣٣).



شكل رقم (٣٣)



شكل رقم (٣٤)

- اللاعب (أ) يخطو خطوة بقدمه اليمنى إلى الأمام مع استقامة ساقه اليسرى وثنى ساقه اليمنى ليشكل وضع الخطوة القوسية، وفى نفس الوقت يدفع قبضة يده اليمنى إلى صدر اللاعب (ب) الذي يرجع بخطوة بقدمه اليسرى إلى الوراء أثناء هجوم اللاعب (أ) (شكل رقم ٣٤).

١٢- اللاعب (ب) يدافع بأسلوب الونج تشون ويهاجم بأسلوب الباقوا.. اللاعب (أ) يدافع ويهاجم بأسلوب أستاذ شاولين :



شكل رقم (٣٥)

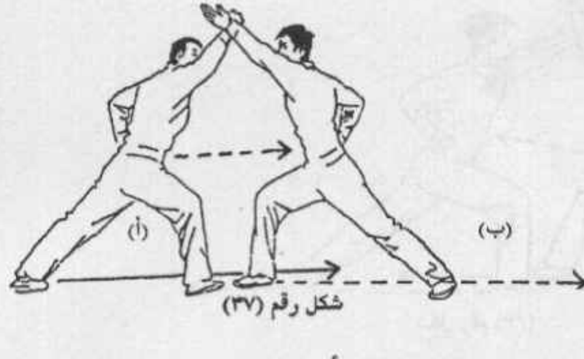
- اللاعب (ب) ينزل راحة يده اليمنى فوق معصم اليد اليمنى للاعب (أ) (شكل رقم ٣٥).



شكل رقم (٣٦)

- اللاعب (ب) يحول راحة يده اليمنى إلى قبضة ويسحبها إلى جانب خصره الأيمن، وفى نفس الوقت يحول قبضة يده اليسرى إلى راحة ويدفعها إلى أعلى لضرب رأس اللاعب (أ) (شكل رقم ٣٦).

- اللاعـب (أ) يتـأرجح بقبضة يـده اليمنـى إلى أعلـى لصـد هجـوم اللاعـب (ب) (شكل رقم ٣٧).



شكل رقم (٣٧)



شكل رقم (٣٨)

- اللاعـب (أ) يخطـو خطـوة بقدمـه اليسرى إلى الأمام مع استقامة ساقه اليمنـى وثنى ساقه اليسرى ليشكل وضع القوسية، وفى نفس الوقت يدفع قبضـة يـده اليسـرى إلى صدر اللاعب (ب) الـذي يرجـع خطـوة إلى الـوراء أثنـاء هجـوم اللاعـب (أ) (شكل رقم ٣٨).

١٣- اللاعب (ب) يهاجم بأسلوب البـاقوا .. اللاعـب (أ) يـدافع ويهـاجم بأسلوب الكركى :

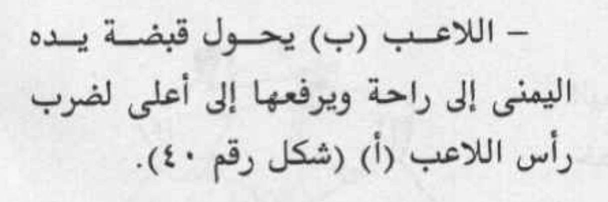
- اللاعـب (ب) ينـزل راحـة يـده اليسرى إلى أسفل لدفاع القبضة اليسرى للاعب (أ) (شكل رقم ٣٩).



شكل رقم (٣٩)



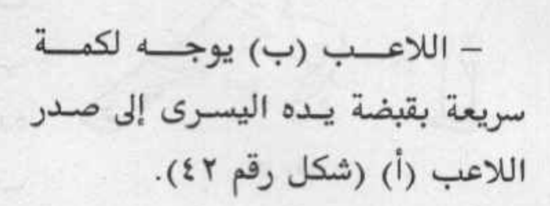
شكل رقم (٤٠)



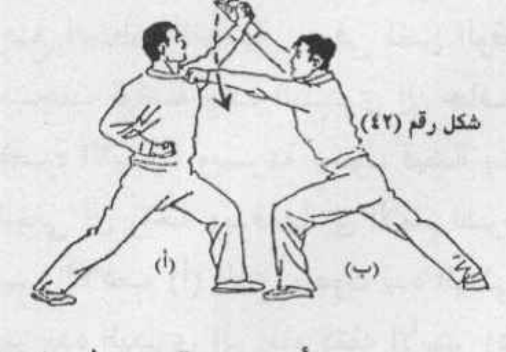
- اللاعـب (ب) يحـول قبضـة يـده اليمنى إلى راحة ويرفعها إلى أعلى لضرب رأس اللاعب (أ) (شكل رقم ٤٠).

- اللاعب (أ) يرفع يده اليسرى إلى أعلى ليدافع هجوم اللاعب (ب) (شكل رقم ٤١).

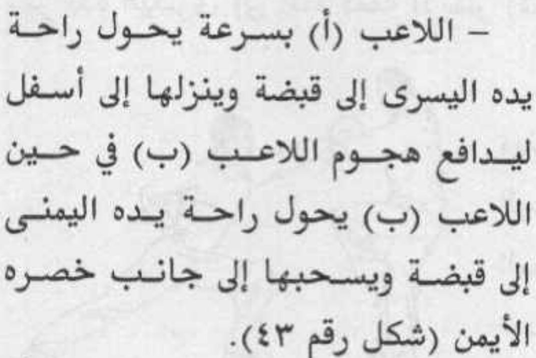
شكل رقم (٤١)



- اللاعب (ب) يوجه لكمة سريعة بقبضة يده اليسرى إلى صدر اللاعب (أ) (شكل رقم ٤٢).



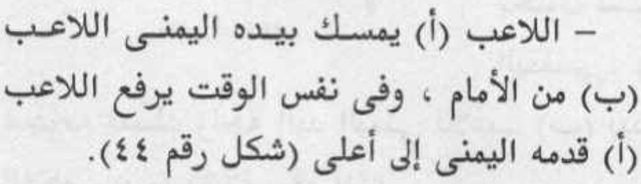
شكل رقم (٤٢)



- اللاعب (أ) بسرعة يحول راحة يده اليسرى إلى قبضة وينزلها إلى أسفل ليدافع هجوم اللاعب (ب) في حين اللاعب (ب) يحول راحة يده اليمنى إلى قبضة ويسحبها إلى جانب خصره الأيمن (شكل رقم ٤٣).



شكل رقم (٤٣)



- اللاعب (أ) يمسك بيده اليمنى اللاعب (ب) من الأمام ، وفى نفس الوقت يرفع اللاعب (أ) قدمه اليمنى إلى أعلى (شكل رقم ٤٤).



شكل رقم (٤٤)

- اللاعب (أ) يتأرجح بقدمه اليمنى إلى الأمام لضرب الساق اليسرى للاعب (ب) الذي يرفع قدمه اليسرى إلى أعلى (شكل رقم ٤٥).



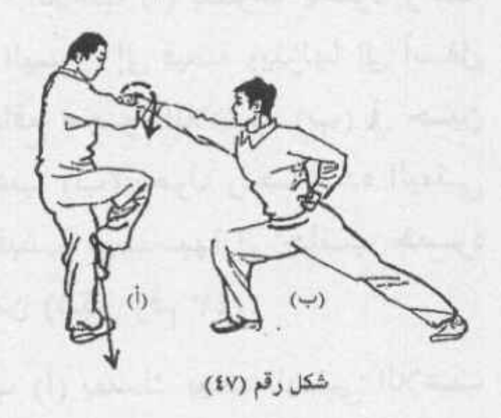
شكل رقم (٤٥)

١٤- اللاعب (ب) يهاجم بأسلوب أستاذ شاولين .. اللاعب (أ) يدافع ويهاجم بأسلوب الونج تشونج :



شكل رقم (٤٦)

- اللاعب (ب) ينزل قدمه اليسرى إلى الأرض خلف قدمه اليمنى مع استقامة ساقه اليسرى وثنى ساقه اليمنى ليشكل وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت يسحب قبضة يده اليسرى إلى جانب خصره الأيسر، وبسرعة يحول قبضة يده اليمنى إلى راحة ويدفعها إلى الأمام لضرب صدر اللاعب (أ) الذي يحول يده اليمنى إلى قبضة معقوفة (قبضة الكركى) ثم يهز يده اليسرى إلى أمام كتفه الأيسر (شكل رقم ٤٦).



شكل رقم (٤٧)

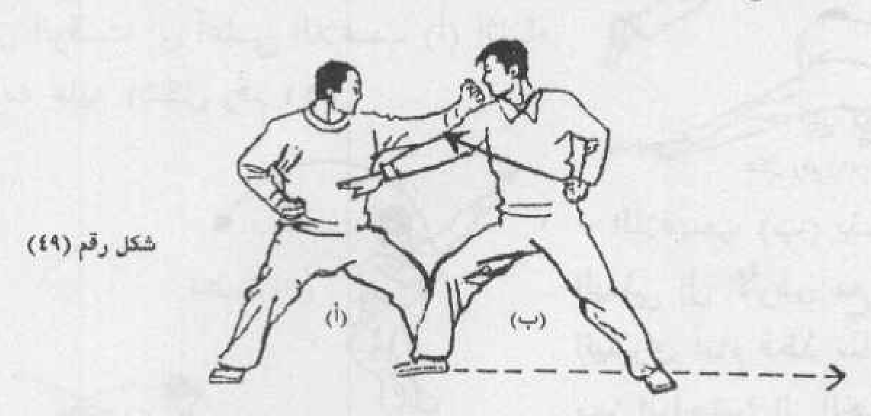
- اللاعب (أ) يثنى ساقه اليمنى وينزل قدمه اليمنى إلى جانب ركبة ساقه اليسرى، وفى نفس الوقت يحول يده اليمنى إلى راحة ثم يتأرجح بها إلى أسفل تحت رسغ اليد اليمنى للاعب (ب) الذي يحاول مسك اللاعب (أ) من رسغ يده اليمنى، في حين اللاعب (أ) يكمل هجومه بمسك راحة اليد اليمنى للاعب (ب) بيده اليسرى ويضغط على معصم اللاعب (ب) (شكل رقم ٤٧).



شكل رقم (٤٨)

- اللاعب (أ) ينزل قدمه اليمنى إلى الأرض ثم يرفع ركبة ساقه اليسرى إلى أعلى، وفى نفس الوقت يدير يده اليمنى إلى أعلى رسغ اليد اليمنى للاعب (ب) (شكل رقم ٤٨).

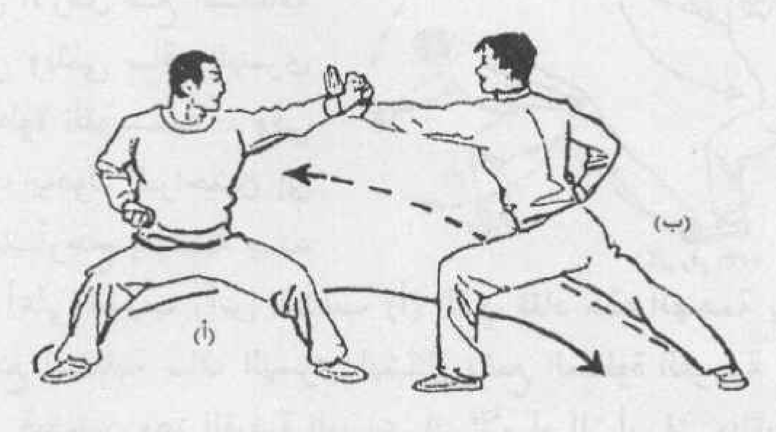
- ينزل اللاعب (أ) قدمه اليسرى إلى جانب قدم اللاعب (ب) حيث يثنى اللاعب (أ) ساقيه ليشكل وضع ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت يحول يده اليمنى إلى قبضة ويسحبها إلى جانب خصره الأيمن ثم يحول يده اليسرى إلى قبضة وبسرعة يتأرجح بها إلى أعلى ضارباً وجه اللاعب (ب) (شكل رقم ٤٩).



شكل رقم (٤٩)

١٥- اللاعب (ب) يهاجم بأسلوب تشانغ .. اللاعب (أ) يدافع ويهاجم بأسلوب التنين :

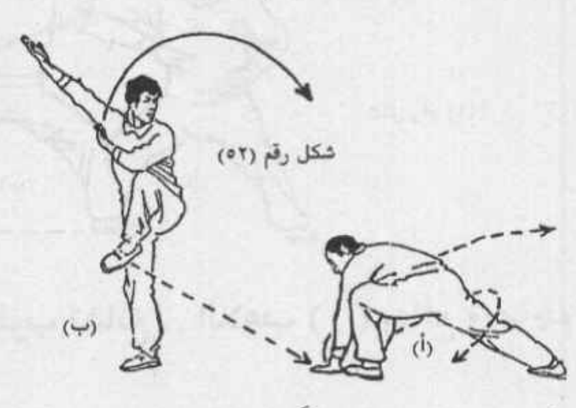
- اللاعب (ب) يخطو خطوة بقدمه اليمنى إلى الوراء خلف قدمه اليسرى مع استقامة ساقه اليمنى وثنى ساقه اليسرى ليشكل وضع الخطوة القوسية، وفى نفس الوقت يحول راحة يده اليمنى إلى قبضة ثم يسحبها إلى جانبه الأيمن ثم يحول قبضة يده اليسرى إلى راحة وبسرعة يدفعها إلى الأمام لصد هجوم اللاعب (أ) (شكل رقم ٥٠).



شكل رقم (٥٠)

- اللاعـــب (أ) يحـــول القبضـــتين إلى راحـــتين وينزلهمـــا إلى الأرض أمـــام قدمـــه اليســـرى مـع لــف قدمــه اليمنــى إلى الــوراء لضرب قـدم اللاعـب (ب) والـذي يقفـز في نفـس الوقـت إلى أعلـى اللاعـب (أ) أثنـاء هجومه عليه (شكل رقم ٥١).

(أ) (ب)
شكل رقم (٥١)



شكل رقم (٥٢)

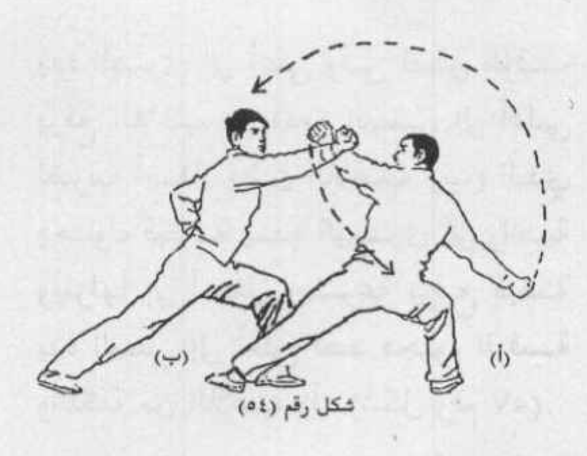
- اللاعـــب (ب) ينـــزل بقدمـــه اليمنى إلى الأرض مع جعل قدمـه اليسرى أمام فخذ ساقه اليمنى ثم يهز الراحتين إلى الجانـب الأيمـن مع استقامة ذراعـه الأيمـن وثنـى ذراعه الأيسـر، في حـين اللاعـب (أ) يدير جذعه قليلاً إلى الجهة اليسـرى وتكـون رأسـه في اتجـاه اللاعـب (ب) (شكل رقم ٥٢).

١٦- اللاعب (ب) يهـاجم بأسـلوب قبضـة شـاولين .. اللاعـب (أ) يـدافع ويهاجم بأسلوب نانتشيوان :



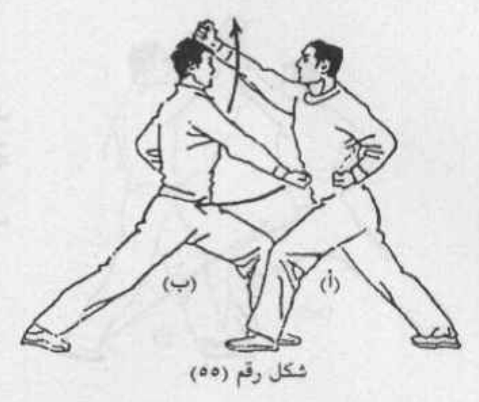
شكل رقم (٥٣)

- اللاعـب (ب) يُنـزل قدمـه اليسـرى إلى الأرض مـع اسـتقامة ساقه اليمنى ويثنى ساقه اليسرى ليشكل الخطوة القوســية ، وفى نفس الوقت يحول الـراحتين إلى قبضـتين ويتـأرجح بقبضـة يـده اليسرى إلى أعلى لضرب رأس اللاعب (أ) الذي تفاد هذه الهجمة بلـف جذعـه إلى الوراء مع استقامة ساقه اليسرى ليشكل وضع الخطوة القوسية مـع تحويـل الراحتين إلى قبضتين وهز القبضة اليسرى إلى الأمـام إلى أسـفل والقبضـة اليمنـى إلى الوراء إلى أسفل (شكل رقم ٥٣).



شكل رقم (٥٤)

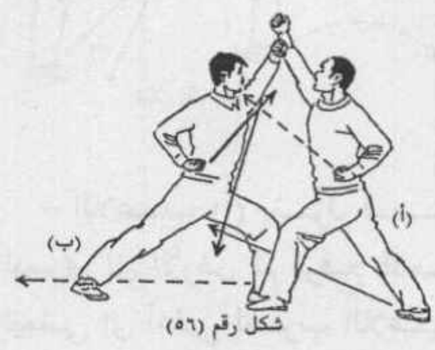
- اللاعب (ب) يتأرجح بسرعة بقبضة يده اليمنى من الوراء إلى أعلى إلى أمام مع سحب قبضة يده اليسرى إلى جانب خصره الأيسر في حين يدير اللاعب (أ) جذعه قليلا إلى اليسار ويتأرجح بقبضة يده اليسرى لصد قبضة اليد اليمنى للاعب (ب) (شكل رقم ٥٤).



شكل رقم (٥٥)

- يكمل اللاعب (أ) لف جذعه إلى اليسار مع استقامة ساقه اليمنى وثنى ساقه اليسرى ليشكل وضع الخطوة القوسية وفى نفس الوقت يضغط إلى أسفل بقبضة يده اليسرى على قبضة اليد اليمنى للاعب (ب) ثم يسحب اللاعب (أ) قبضة يده اليسرى الى جانب خصره وبسرعة يتأرجح اللاعب (أ) بقبضة يده اليمنى إلى أعلى إلى الأمام لضرب رأس اللاعب (ب) (شكل رقم ٥٥) .

١٧- اللاعب (ب) يدافع بأسلوب الونج تشون .. اللاعب (أ) يهاجم بأسلوب تشانغ تشيوان:

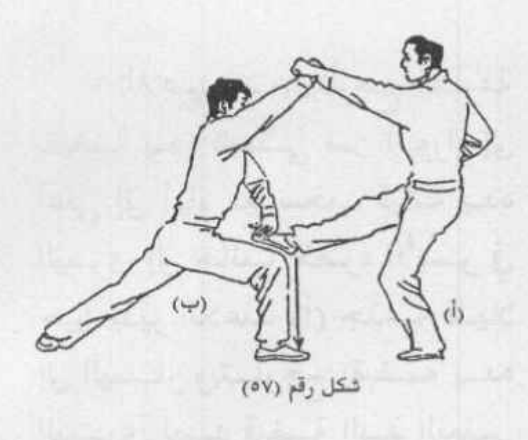


شكل رقم (٥٦)

- يسحب اللاعب (ب) قبضة يده اليمنى إلى جانب خصرة الأيمن وبسرعة يرفع قبضة يده اليسرى إلى أعلى ليدافع هجوم اللاعب (أ) (شكل رقم ٥٦).

- اللاعب (ب) يخطو خطوة بقدمه اليسرى إلى وراء قدمه اليمنى مع ثنى ساقه اليمنى واستقامة ساقه اليسرى ليشكل وضع الخطوة القوسية ، وبسرعة يسحب اللاعب (أ) قبضة يده اليمنى إلى جانب خصره الأيمن ، ثم يدفع قبضة

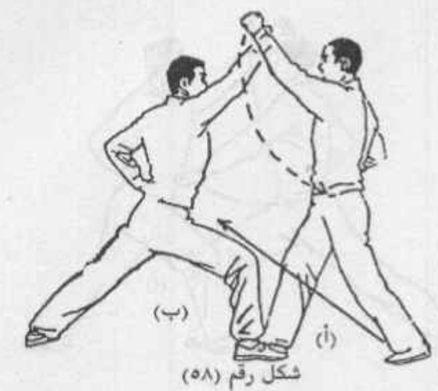
يده اليسرى إلى أعلى وفى نفس الوقت يرفع اللاعب (أ) قدمه اليمنى إلى أعلى لضرب أسفل بطن اللاعب (ب) الذي يحول قبضة يده اليسرى إلى راحة وينزلها إلى أسفل وبسرعة يرفع قبضة يده اليمنى إلى أعلى لصد هجوم الرفسة واللكمة من اللاعب (أ) (شكل رقم ٥٧).



شكل رقم (٥٧)

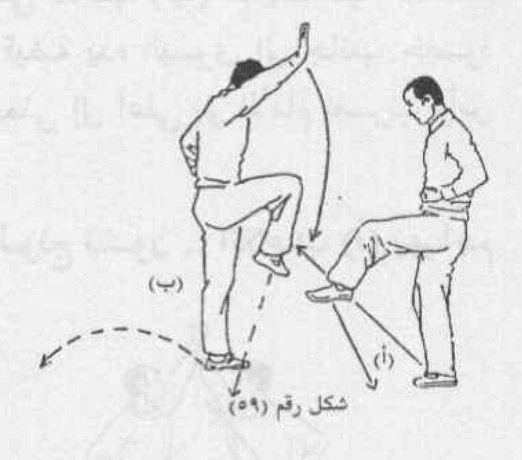
١٨- اللاعب (ب) يدافع بأسلوب القرد .. اللاعب (أ) يهاجم بأسلوب الرجل الذهبية :

- اللاعب (أ) ينزل قدمه اليمنى إلى الأرض في حين يحول اللاعب (ب) راحة يده اليسرى إلى قبضة ويسحبها إلى جانب خصره الأيمن (شكل رقم ٥٨).



شكل رقم (٥٨)

- يسحب اللاعب (أ) قبضة يده اليسرى إلى جانب خصره الأيسر ثم يرفع ركبة ساقه اليسرى إلى الأمام إلى أعلى في حين يحول اللاعب (ب) قبضة يده اليمنى إلى راحة مع رفع ركبة ساقه اليمنى إلى أعلى إلى الأمام (شكل رقم ٥٩).



شكل رقم (٥٩)

- اللاعب (أ) ينزل قدمه اليسرى إلى الأرض ثم يرفع قدمه اليمنى إلى أعلى لضرب اللاعب (ب) في حين ينزل اللاعب (ب) قدمه اليمنى إلى الأرض ويحرك قدمه اليسرى إلى الوراء مع استقامة



شكل رقم (٦٠)

ساقه اليسرى وثنى ساقه اليمنى ليشكل وضع الخطوة القوسية وفى نفس الوقت ينزل راحة يده اليمنى إلى أسفل لصد رفسة اللاعب (أ) (شكل رقم ٦٠).

١٩- اللاعب (ب) يهاجم بأسلوب الونج تشون .. اللاعب (أ) يدافع بأسلوب الأفعى :

- اللاعب (أ) ينزل قدمه اليمنى إلى خلف قدمه اليسرى في حين يحول اللاعب (ب) راحة يده اليمنى إلى قبضة ويسحبها إلى جانب خصره الأيمن وفى نفس الوقت يرفع قدمة اليسرى إلى أعلى (شكل رقم ٦١).

شكل رقم (٦١)

- اللاعب (ب) ينزل قدمه اليسرى إلى الأرض وبسرعة يركل بقدمه اليمنى إلى الأمام لضرب اللاعب (أ) وفى نفس الوقت يثنى اللاعب (أ) ساقه اليمنى مع استقامة ساقه اليسرى ليشكل وضع الخطوة القوسية و ينقل ثقل الجسم إلى ساقه اليمنى ويحول قبضة يده اليمنى إلى راحة ويدرها إلى أعلى رأسه ثم يحول قبضة يده اليسرى إلى راحة ويتأرجح بها إلى أسفل لصد رفسة اللاعب (ب) (شكل رقم ٦٢).



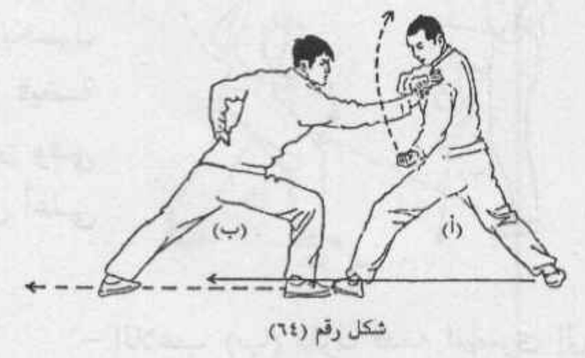
شكل رقم (٦٢)

٢٠- اللاعب (ب) يهاجم بأسلوب النمر .. اللاعب (أ) يدافع ويهاجم بأسلوب التايجى تشيوان :

- اللاعب (ب) ينزل قدمه اليمنى إلى الأرض ثم يخطو نصف خطوة بقدمه اليسرى إلى الوراء مع استقامة ساقه اليسرى وثنى ساقه اليمنى ليشكل وضع الخطوة القوسية وفى نفس الوقت يحول قبضة يده اليمنى إلى راحة ويمسك كتف اللاعب (أ) الذى يتأرجح براحة يده اليسرى الى الأمام (شكل رقم ٦٣).

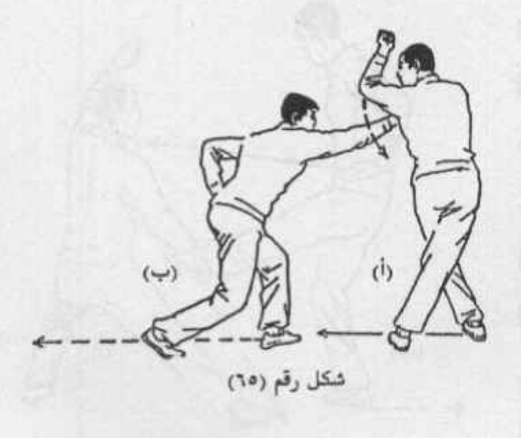


شكل رقم (٦٣)



شكل رقم (٦٤)

- اللاعب (أ) يحول راحة يده اليسرى إلى قبضة وفى نفس الوقت يمسك بيده اليمنى اليد اليمنى للاعب (ب) (شكل رقم ٦٤).



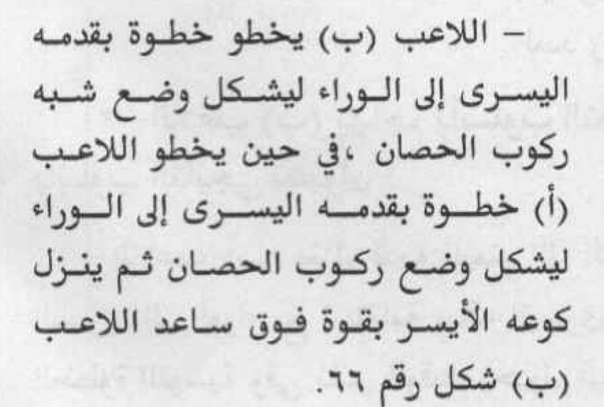
شكل رقم (٦٥)

- اللاعب (أ) يرفع قبضة يده اليسرى إلى أعلى ساعد اللاعب (ب) الذي يخطو خطوة بقدمه اليمنى خلف قدمه اليسرى وفى نفس الوقت يخطو اللاعب (أ) خطوة بقدمه اليمنى إلى خلف قدمه اليسرى ليشكل وضع تقاطع الساقين (شكل رقم ٦٥).



شكل رقم (٦٦)

- اللاعب (ب) يخطو خطوة بقدمه اليسرى إلى الوراء ليشكل وضع شبه ركوب الحصان ،في حين يخطو اللاعب (أ) خطوة بقدمه اليسرى إلى الوراء ليشكل وضع ركوب الحصان ثم ينزل كوعه الأيسر بقوة فوق ساعد اللاعب (ب) شكل رقم ٦٦.

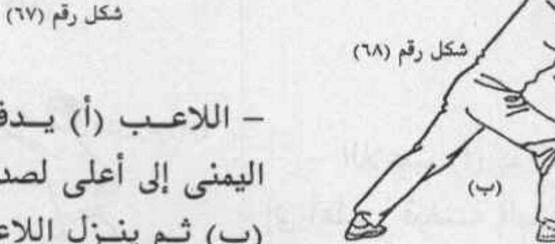


٢١- اللاعب (ب) يهاجم بأسلوب قبضة شاولين .. اللاعب (أ) يدافع ويهاجم بأسلوب تشانغ تشيوان :

- اللاعب (ب) يدفع قبضة يده اليسرى إلى أعلى لضرب وجه اللاعب (أ) (شكل رقم ٦٧).



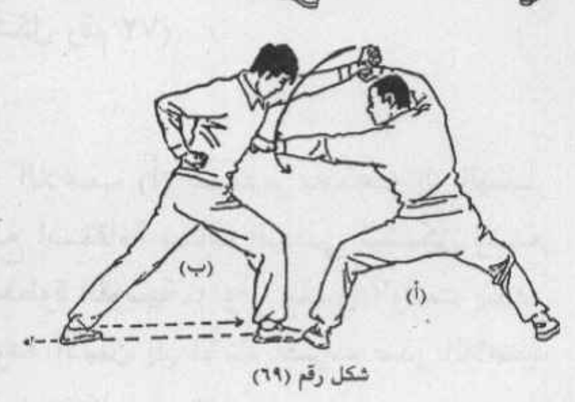
شكل رقم (٦٧)



شكل رقم (٦٨)

- اللاعب (أ) يدفع قبضة يده اليمنى إلى أعلى لصد هجوم اللاعب (ب) ثم ينزل اللاعب (أ) قبضة يده اليسرى الى اسفل (شكل رقم ٦٨).

- اللاعب (ب) يسحب قبضة يده اليمنى إلى جانب خصره الأيمن، بينما يدفع اللاعب (أ) قبضة يده اليسرى إلى صدر اللاعب (ب) (شكل رقم ٦٩).



شكل رقم (٦٩)

٢٢- اللاعب (ب) يدافع و يهاجم بأسلوب الونج تشون .. اللاعب (أ) يدافع ويهاجم بأسلوب أستاذ شاولين :



شكل رقم (٧٠)

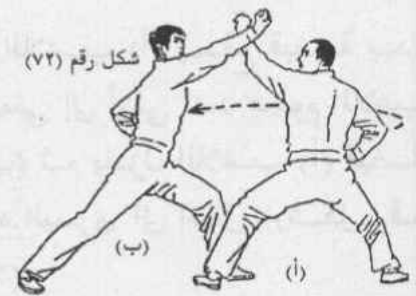
- اللاعب (ب) يرجع خطوة بقدمه اليمنى إلى الوراء وعلى الفور يخطو خطوة بقدمه اليسرى إلى الأمام مع استقامة ساقه اليمنى وثنى ساقه اليسرى ليشكل وضع الخطوة القوسية فى حين يضرب اللاعب (أ) بكوعه الأيسر اللاعب (ب) الذى

يحول قبضة يده اليسرى إلى راحة ويتأرجح بها إلى أسفل ليصد براحة يده اليسرى هجوم اللاعب (أ) (شكل رقم ٧٠).



شكل رقم (٧١)

- اللاعب (أ) يسحب قبضة يده اليمنى إلى جانب خصره الأيمن في حين يسحب اللاعب (ب) قبضة يده اليسرى إلى جانب خصره الأيسر ثم يدفع قبضة يده اليمنى إلى أعلى لضرب رأس اللاعب (أ) (شكل رقم ٧١).



شكل رقم (٧٢)

- اللاعب (أ) يدافع بقبضة يده اليسرى إلى أعلى قبضة اليد اليمنىللاعب (ب) (شكل رقم ٧٢).



شكل رقم (٧٣)

اللاعب (أ) يستدير بجذعه إلى اليسار مع استقامة ساقه اليمنى ليشكل وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت يدفع كوعه الأيمن إلى الأمام لضرب صدر اللاعب (ب) (شكل رقم ٧٣).

٢٣- اللاعب (ب) يدافع بأسلوب الباقوا .. اللاعب (أ) يدافع ويهاجم بأسلوب الونج تشون :



شكل رقم (٧٤)

- اللاعب (ب) يحول قبضة يده اليمنى إلى راحة ثم يتأرجح بها إلى أسفل إلى اليسار لصد هجوم كوع اللاعب (أ) (شكل رقم ٧٤).



شكل رقم (٧٥)

- اللاعب (أ) يحول قبضة يده اليسرى إلى راحة وينزلها إلى أسفل لمسك راحة اليد اليمنى للاعب (ب) (شكل رقم ٧٥).



شكل رقم (٧٦)

- اللاعب (أ) يخطو خطوة بقدمه اليمنى إلى الأمام إلى جانب قدمه اليسرى ثم يتأرجح بقبضة يده اليمنى إلى الأمام لضرب وجه اللاعب (ب) (شكل رقم ٧٦).

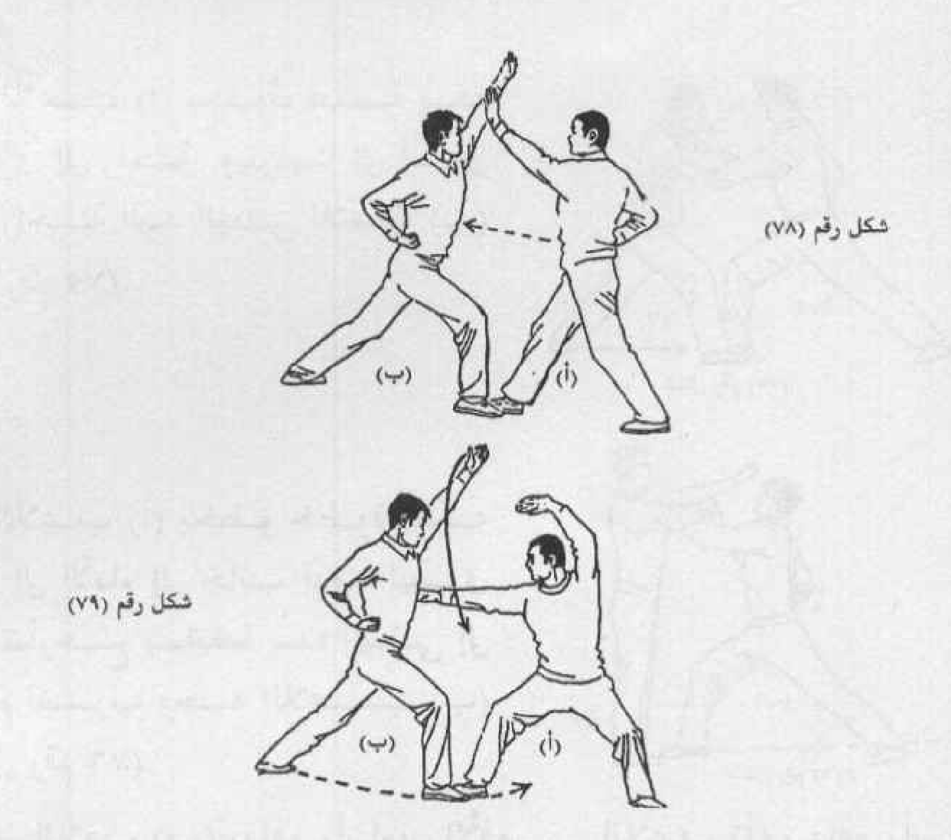
٢٤- اللاعب (ب) يدافع بأسلوب الأفعى .. اللاعب (أ) يدافع بأسلوب الأفعى ويهاجم بأسلوب تشانغ تشيوان :



شكل رقم (٧٧)

- اللاعب (ب) يخطو خطوة بقدمه اليسرى إلى خلف قدمه اليمنى مع ثنى ركبة ساقه اليمنى واستقامة ساقه اليسرى ليشكل وضع الخطوة القوسية وفى نفس الوقت يحول راحة يده اليمنى إلى قبضة ويسحبها إلى جانب خصره الأيمن ثم يحول قبضة يده اليسرى راحة ويدفعها إلى أعلى لصد قبضة اليد اليمنى للاعب (أ) (شكل رقم ٧٧).

- اللاعب (أ) يخطو خطوة بقدمه اليمنى إلى أمام قدمه اليسرى وفى نفس الوقت يسحب قبضة يده اليمنى إلى جانب خصره الأيمن ثم يحول قبضة يده اليسرى إلى راحة ويرفعها إلى أعلى لمسك ساعد للاعب (ب) (شكل رقم ٧٨).



شكل رقم (٧٨)

شكل رقم (٧٩)

- اللاعب (أ) يلف جذعه إلى اليسار ثم يثنى ركبتيه ليشكل وضع ركوب الحصان وفى نفس الوقت يدفع قبضة يده اليمنى إلى صدر اللاعب (ب) (شكل رقم ٧٩).

٢٥- اللاعب (ب) يدافع ويهاجم بأسلوب النمر .. اللاعب (أ) يدافع ويهاجم بأسلوب التايجى تشيوان :

- اللاعب (ب) يخطو خطوة بقدمه اليسرى إلى أمام قدمه اليمنى وفى نفس الوقت يتأرجح براحة يده اليسرى إلى أسفل لصد هجوم اللاعب (أ) (شكل رقم ٨٠).



شكل رقم (٨٠)

– اللاعب (ب) يخطو خطوة بقدمه اليمنى إلى أمام قدمه اليسرى مع لف جذعه إلى اليسار، وفى نفس الوقت يحول قبضة يده اليمنى إلى راحة ثم يتأرجح بالراحتين من الجهتين إلى أعلى لضرب وجه اللاعب (أ) (شكل رقم ٨١).



شكل رقم (٨١)



شكل رقم (٨٢)

– اللاعب (أ) يتأرجح براحتيه إلى أعلى لدفع ساعدي اللاعب (ب) إلى خارج جسمه (شكل رقم ٨٢).



شكل رقم (٨٣)

– يرفع اللاعب (أ) ركبة ساقه اليسرى بسرعة إلى أعلى (شكل رقم ٨٣).

– اللاعب (أ) ينزل قدمه اليسرى إلى الأمام ليشكل وضع الخطوة القوسية ثم يدفع راحتيه إلى صدر اللاعب (ب) (شكل رقم ٨٤).



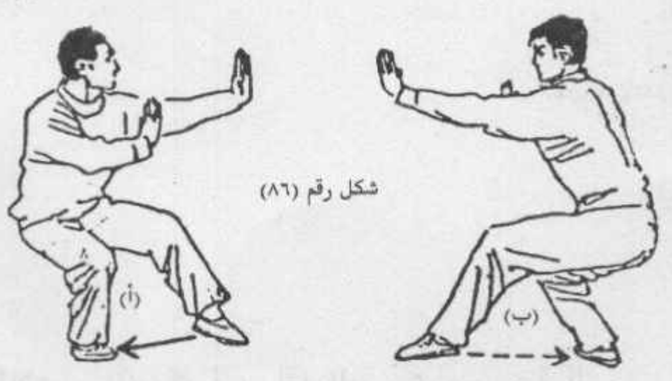
شكل رقم (٨٤)

٢٦– اللاعبان (أ) و (ب) يقفان وضع استعداد أسلوب التايجى تشيوان:

– اللاعب (ب) يتأرجح براحتيه فوق راحتي اللاعب (أ) حيث تكون راحتا اللاعب (ب) بين راحتي اللاعب (أ) ثم ينزلهما إلى أسفل إلى خارج جسميهما (شكل رقم ٨٥).



شكل رقم (٨٥)



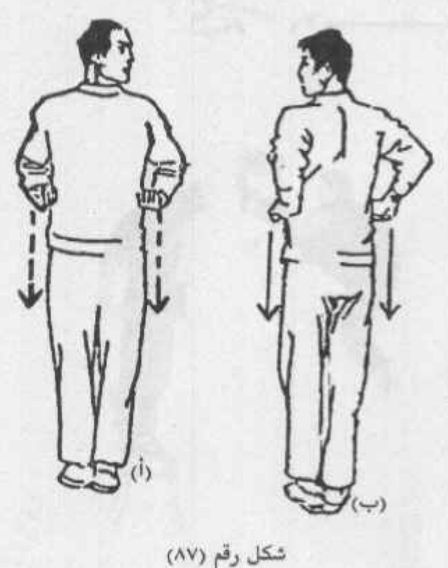
شكل رقم (٨٦)

– اللاعب (ب) يخطو خطوة بقدمه اليمنى إلى اليمين مع ثنى ركبتيه ليشكل وضع الخطوة الوهمية مع لف جذعه إلى اليسار ، وفى نفس الوقت يتأرجح براحة يده اليسرى إلى أعلى أمام كتفه الأيسر مع استقامة ذراعه الأيسر ثم يرفع راحة يده اليمنى إلى جانب ساعده الأيسر ، في حين يخطو اللاعب (أ) خطوة بقدمه اليمنى إلى يمينه ثم يثنى ركبتيه ليشكل وضع الخطوة

الوهمية، وفى نفس الوقت يتأرجح براحة يده اليسرى إلى أعلى أمام كتفه الأيسر مع استقامة ذراعه الأيسر ثم يرفع راحة يده اليمنى إلى جانب ساعده الأيسر (شكل رقم ٨٦).

٢٧- اللاعبان (أ) و (ب) يغلقان قبضتهما:

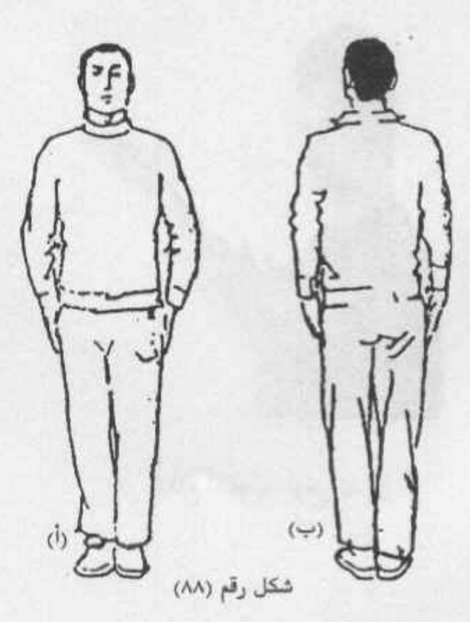
- اللاعب (أ) يخطو خطوة بقدمه اليسرى إلى جانب قدمه اليمنى مع استقامة الساقين ولف الجسم إلى اليمين في وضع الوقوف، وفى نفس الوقت يحول راحتيه إلى قبضتين ويضعهما إلى جانبي الخصر، في حين يخطو اللاعب (ب) خطوة بقدمه اليسرى إلى جانب قدمه اليمنى مع لف جسمه إلى يمينه ثم يحول يديه إلى قبضتين ويسحبهما إلى جانبي الخصر حيث ينظر اللاعب (أ) إلى اللاعب (ب) الذى ينظر إليه (شكل رقم ٨٧).



شكل رقم (٨٧)

٢٨- اللاعبان (أ) و (ب) يقفان في وضع الختام:

- اللاعب (أ) يحول قبضتيه إلى راحتين وينزلهما إلى جانبي فخذيه وينظر إلى أمامه، وفى نفس الوقت يحول اللاعب (ب) قبضتيه إلى راحتين وينزلهما إلى جانبي فخذيه وينظر إلى أمامه (شكل رقم ٨٨).



شكل رقم (٨٨)

القتال الوهمى والقتال الحقيقى





رفسة أمامية في الهواء



رفسة جانبية بكعب القدم



دفاع وهجوم أسلوب الونج تشون
أثناء هجوم الخصم برفسة جانبية



دفاع أسلوب الونج تشون

فيما يلي سوف نتعرف على عرض لأربع حركات من القتال الوهمى من أساليب شاولين القتالية وطريقة تنفيذها في القتال الحقيقي ،وذلك حتى يستطيع اللاعب المبتدئ أن يتخيل ويربط بين أساليب القتال الوهمى وطريقة تنفيذها فى القتال الحقيقى، وجدير بالذكر أن أساليب الكونغ فو ليست للاستعراض فقط، ولكن الأساس هو الدفاع عن النفس وتحقيق الانتصار على الخصم بمهارة وسرعة ومرونه وقوة ، وبدون أساليب القتال الوهمى لايوجد قتال حقيقى، وبدون تدريب بصفة مستمرة لايوجد مهارة قتاليه وحسن أداء للحركات الصعبة في القتالين الوهمي والحقيقي ، لذا ننصح اللاعب المبتدئ الاستمرار في التدريب حتى يصل إلى ما يحلم به من لياقة بدنية عاليه ومهارة قتالية فائقة وخبرة قتالية لا مثيل لها .

أولا : طريقة عرض القتال الوهمى لأربع حركات من أساليب شاولين القتالية :

شكل رقم ١ :

يقف اللاعب في وضع الخطوة متقاطعة الساقين حيث تكون قدمه اليسرى أمام قدمة اليمنى، وفي نفس الوقت يرفع راحة يده اليسرى فوق راحة يده اليمنى، ووجه الراحة اليمنى يتجه إلى أعلى، ووجه الراحة اليسرى يتجه الى أسفل (شكل رقم ١).



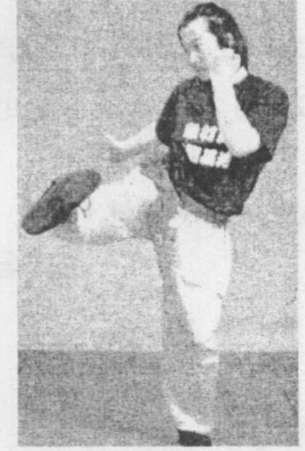
شكل رقم (١)

شكل رقم ٢ :

يحول اللاعب راحتية إلى قبضتين، وبسرعة يتأرجح بقبضة يده اليمنى إلى أعلى يميناً، وفي نفس الوقت يسحب قبضة يده اليسرى إلى جانب صدره الأيسر وينظر إلى قبضة يده اليمنى (شكل رقم ٢).



شكل رقم (٢)



شكل رقم (٣)

شكل رقم ٣ :

يرفع اللاعب قدمه اليمنى بركلة جانبيه دائرية ، وفى نفس الوقت يحول قبضة يده اليمنى إلى راحة وينزلها إلى أسفل ، في حين يهز قبضة يده اليسرى إلى الأمام إلى أعلى قليلاً أمام وجهه (شكل رقم ٣).

شكل رقم ٤ :

ينزل اللاعب قدمه اليمنى إلى الأرض ليشكل وضع الخطوة القوسية ، وفي نفس الوقت يدفع راحة يده اليمنى إلى الأمام إلى أسفل (شكل رقم ٤).



شكل رقم (٤)

ثانياً : طريقة تنفيذ القتال الحقيقي لنفس الأربع حركات السابقة :

الشكل رقم ١ :

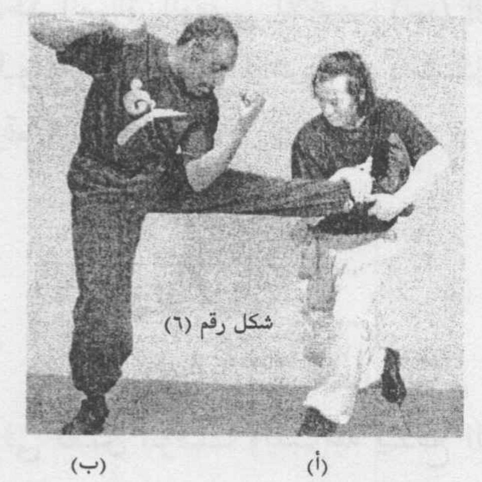
يقف اللاعبان في وضع الاستعداد لبد ء القتال (شكل رقم ٥).



شكل رقم (٥)

(أ) (ب)

ثم بعد ذلك ينفذ كل لاعب ما تعلمه في القتال الوهمى ، وكما نرى أن اللاعب (ب) يركل اللاعب (أ) ركلة أمامية ، وبسرعة يدير اللاعب (أ) جذعه إلى اليسار ليشكل وضع تقاطع الساقين ، وفى نفس الوقت يمسك قدم اللاعب (ب) بيديه اليمنى واليسرى كما فى (شكل رقم ٦).



شكل رقم (٦)

(أ) (ب)

الشكل رقم ٢ :

اللاعب (أ) يحول راحة يده اليمنى إلى قبضة ثم يوجه ضربة سريعة بقبضة يده اليمنى إلى وجه اللاعب (ب) كما هو موضح في (شكل رقم ٧).



شكل رقم (٧)

(أ) (ب)

الشكل رقم ٣ :

– اللاعب (أ) يركل بقدمه اليمنى ركله جانبية دائرية من الوراء ثم إلى أعلى أمام فخذ الساق اليمنى للاعب (ب) (شكل رقم ٨).

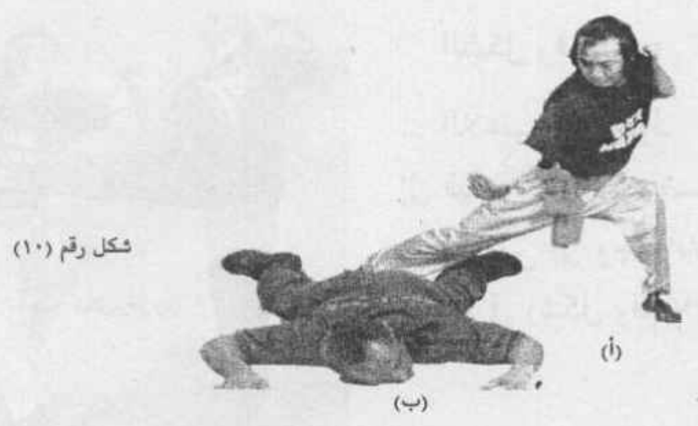

شكل رقم (٨)
(ب) (أ)

– يشد اللاعب (أ) بسرعة وقوة فخذ الساق اليمنى للاعب (ب) إلى الوراء كما هو موضح في (الشكل رقم ٩).


شكل رقم (٩)
(ب) (أ)

الشكل رقم ٤ :

– اللاعب (أ) ينزل قدمه اليمنى إلى الأرض ليشكل وضع الخطوة القوسية، وفى نفس الوقت وبسرعة يدفع اللاعب (ب) راحة يده اليمنى إلى أسفل (شكل رقم ١٠).


شكل رقم (١٠)
(أ)
(ب)

الطريق إلى احتراف الكونغ فو



إن الطريق إلى احتراف رياضة الكونغ فو ليس بالأمر الهين، كما يعتقد بعض الناشئين ، فإن أي محترف للكونغ فو لم يصل إلى هذه المرتبة إلا بعد مضي فترة طويلة من الاستمرار في التدريب الجاد مع إتقان الكثير من أساليب القتال الوهمي ، بالإضافة إلى احترافه لطريقه قتالية تلائمه من الفنون القتالية .

وجدير بالذكر أنه قد قسم خبراء مدرسة شاولين رياضة الكونغ فو إلى قسمين، وهما كالتالي :

القسم الأول : الدفاع والهجوم باليدين .

القسم الثاني : الدفاع والهجوم بالرجل .

القسم الأول : الدفاع والهجوم باليدين :

ينقسم احتراف الدفاع والهجوم باليدين إلى ثلاث طرق أساسية، وهم كما يلي :

القسم الأول : الدفاع والهجوم باليدين

الطريقة الأولى : الدفاع القصير والهجوم القريب :

يطلق على هذه الطريقة اسم (الملاكمة القصيرة) وهى الأكثر استخداماً في فنون القتال باليدين ، وذلك لسهولة استعمالها في الدفاع والهجوم بسرعة وقوة لصد قبضات الخصم المهاجم ، ومن مميزات هذا الأسلوب دفاع لكمة الخصم بدءًا من قبضته أو معصمه إلى ساعده (الساعد : مابين المرفق والكف) ثم تسديد الضربات إلى الأماكن المختلفة للخصم مثل وجهه أو صدره أو بطنه ، كما يتميز القتال باليدين باستخدام جميع أوضاع الساقين في القتال الوهمي أو الحقيقي ،

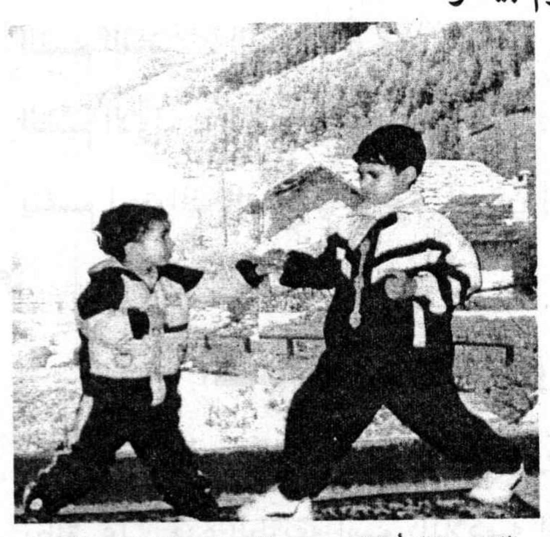
بالإضافة إلى أن مقاتل اليدين يمكنه استخدام الدفاع للداخل (أي صد قبضة الخصم إلى داخل جسمه) أو الدفاع إلى الخارج (أي دفاع قبضة الخصم إلى خارج جسمه) ثم تسديد لكمة قوية وسريعة للخصم ، وأثناء هجوم مقاتل اليدين يجب أن يتقدم إلى اتجاه الخصم .

الطريقة الثانية : الدفاع من المدى البعيد والهجوم القريب :

يطلق على هذه الطريقة اسم (الملاكمة الطويلة) وهى من أخطر طرق الدفاع والهجوم ، لأنها تفتح المجال لمقاتل اليدين إلى مهاجمة الأماكن الحيوية والخطرة في جسم الخصم بكل سهولة ، وذلك لأن مقاتل اليدين يصد لكمة الخصم بسرعة من عضلة العَضُدُ (أي مابين المرفق إلى الكتف) ثم يفاجئه مقاتل اليدين بهجوم مكثف ومتلاحق من ضربات اليدين ، وتعتمد هذه الطريقة القتالية على الجرأة الشديدة لمقاتل اليدين ومَدى خبرته الطويلة في (الدفاع القصير والهجوم القريب) .

الطريقة الثالثة : الدفاع والهجوم بيد واحدة :

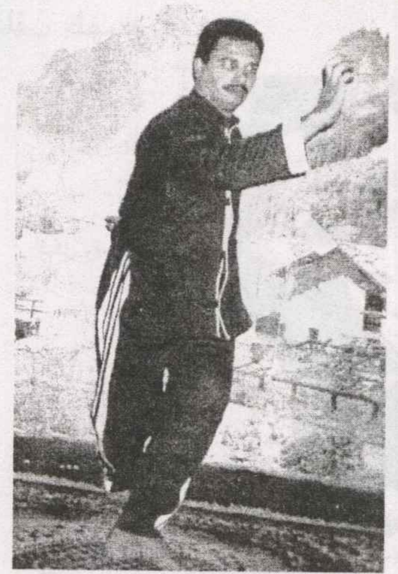
إن هذه الطريقة القتالية تعتمد على خبرة وسرعة رد فعل مقاتل اليد في استعمال الدفاع بيد واحدة ثم تسديد ضربة للخصم بنفس اليد التي صدت هجوم الخصم ، ولا يجيد اللاعب هذه الطريقة إلا بعد أن يكون قد تعلم الطريقتين الأولى والثانية بكل مهارة وإتقان للدفاع والهجوم .



اللاعب (خالد أسامة سعيد) من اليمين يوجه لكمة بقبضة يده اليمنى، في حين يدافع أخوه الصغير (وليد أسامة سعيد) بيده اليسرى مستعملاً طريقة (الدفاع القصير)

ومما لا شك فيه أن احتراف هذه الطرق القتالية ليس بالأمر الهين وتحتاج من اللاعب المبتدئ فترة كبيرة من التدريب الجاد والمستمر منذ الصغر حتى يتسنى له احتراف جميع الطرق الهجومية والدفاعية في الكونغ فو .

أولا : التدريب على القتال الوهمي (القتال باليدين) :



شكل رقم (١)

رقم ١ : الدفاع والهجوم بيد واحده :

دافع بقبضة مخالب النمر باليد اليمنى (شكل رقم ١).

رقم ٢ :



شكل رقم (٢)

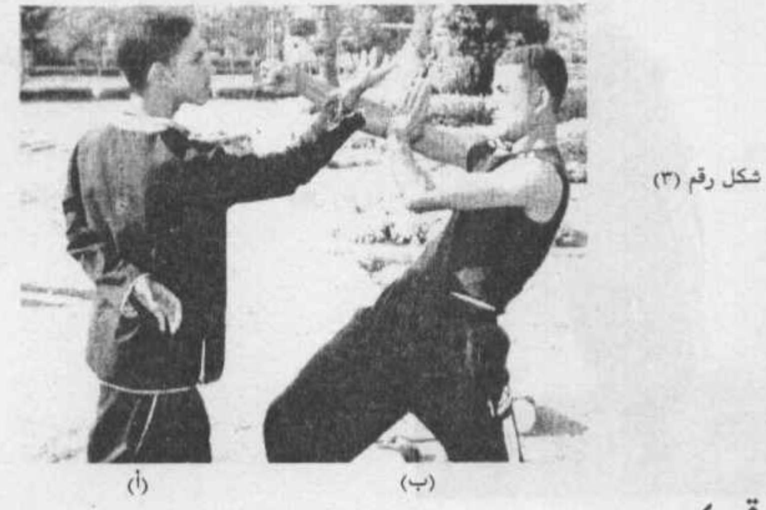
أدر اليد اليمنى إلى أعلى ثم أنزلها إلى أمام الوجه (شكل رقم ٢).

مع ملاحظة أنه يمكن استخدام أي أسلوب آخر من أساليب الكونغ فو في الدفاع والهجوم بيد واحدة كما في الشكل التالي :

رقم ٣ :

اللاعب (ب) يوجه لكمة سريعة بقبضة يده اليمنى إلى وجه اللاعب (أ) الذى يدافع اللاعب (ب) براحة يده اليمنى في شكل دائري إلى أعلى بصد

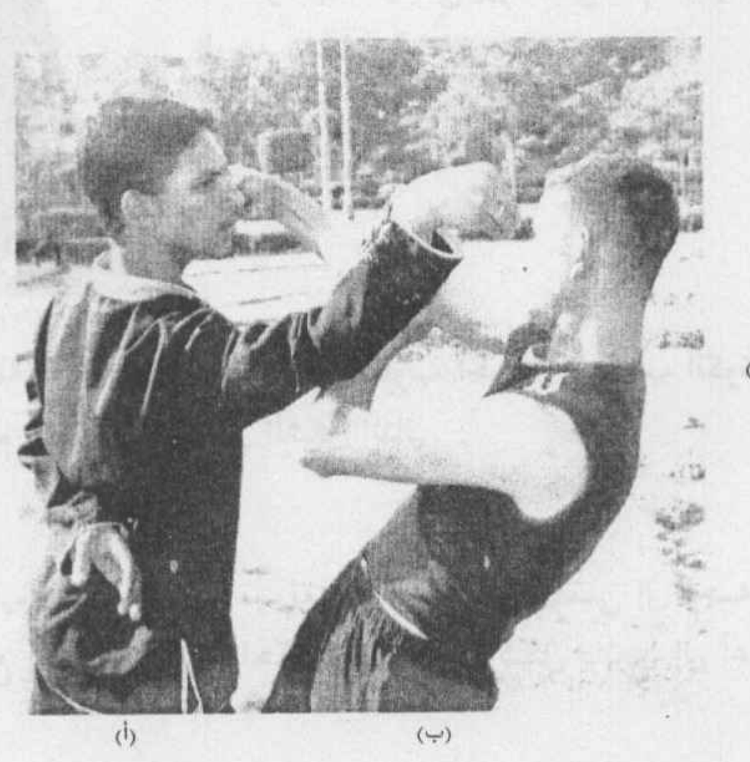
هجوم اللاعب (ب) ، وأثناء تنفيذ هذه الحركة تكون اليد اليسرى للاعب (أ) خلف ظهره .



شكل رقم (٣)

رقم ٤ :

يعقف اللاعب (ب) يده اليمنى بسرعة ثم يضرب برؤوس أصابعه المعقوفة وجه الخصم (أي يستخدم اللاعب (ب) أسلوب الطائر الأبيض في الدفاع والهجوم).



شكل رقم (٤)

مجموعة قتالية يستخدمها محترفو القتال باليد من أسلوب (يانج لى) يقدمها ويعرضها كابتن / أسامة سعيد

رقم ٥ :


شكل رقم (٥)

اثن الساقين لتشكل وضع ركوب الحصان وفى نفس الوقت ارفع راحة اليد اليمنى إلى أعلى يمينًا، مع رفع قبضة اليد اليسرى إلى أعلى يسارا (شكل رقم ٥).

رقم ٦ :

اخط نصف خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام يميناً ، مع لف الجذع قليلاً إلى اليمين ، مع سحب راحة اليد اليمنى إلى أمام الصدر ودفع القبضة اليسرى إلى الأمام .


شكل رقم (٦)

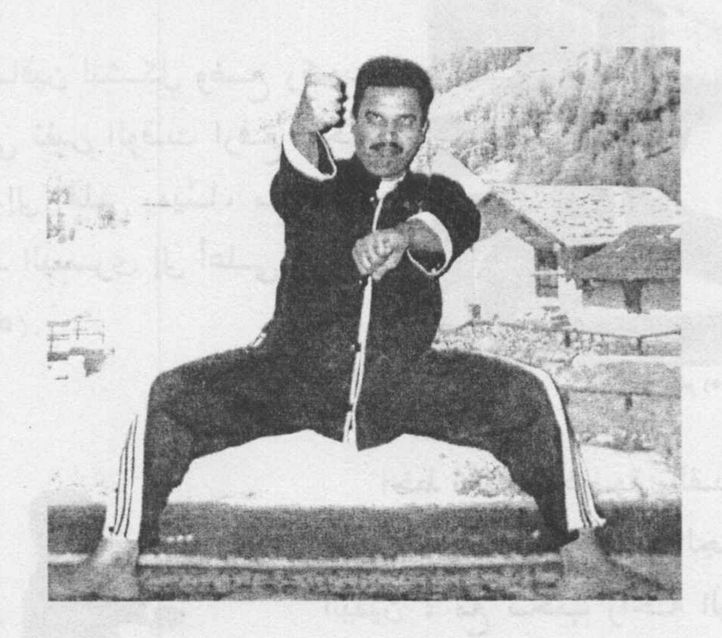
رقم ٧ :


شكل رقم (٧)

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى اليسار لتشكل وضع ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت حول القبضة اليسرى إلى راحة ثم أدرها إلى الأمام نحو الجهة اليسرى مع لف راحة اليد اليمنى إلى أعلى أمام الرأس .

رقم ٨ :

حول الراحتين إلى قبضتين وادفعهما إلى الأمام حيث تكون القبضة اليمنى أمام الكتف الأيمن بينما تدفع القبضة اليسرى أمام الصدر .



شكل رقم (٨)

التدريب على القتال الحقيقى باليدين

رقم ٩ : قتال اليدين (الدفاع على المدى القصير) :

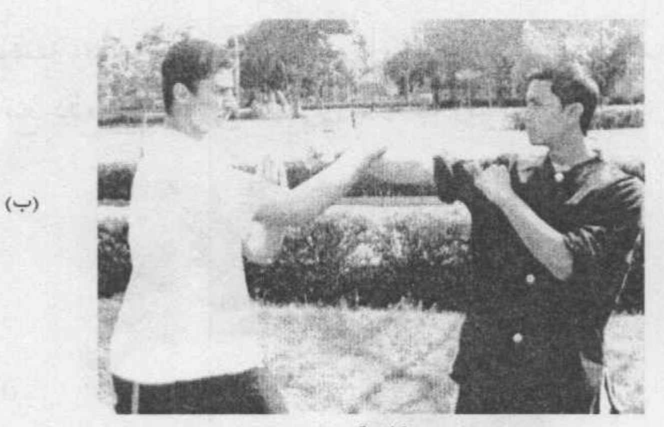
اللاعب (أ) يوجه لكمة بقبضة يده اليمنى إلى صدر اللاعب (ب) وفى نفس الوقت يدافع اللاعب (ب) بمعصم يده الأيسر (بأسلوب الأفعى) إلى داخل جسم اللاعب (أ) .



(ب) شكل رقم (٩) (أ)

رقم ١٠ :

اللاعب (أ) يوجه لكمة بقبضة يده اليمنى إلى صدر اللاعب (ب) وفى نفس الوقت يدافع اللاعب (ب) بمعصم يده اليمنى (بأسلوب الأفعى) إلى خارج جسم اللاعب (أ).



(ب) (أ)

شكل رقم (١٠)

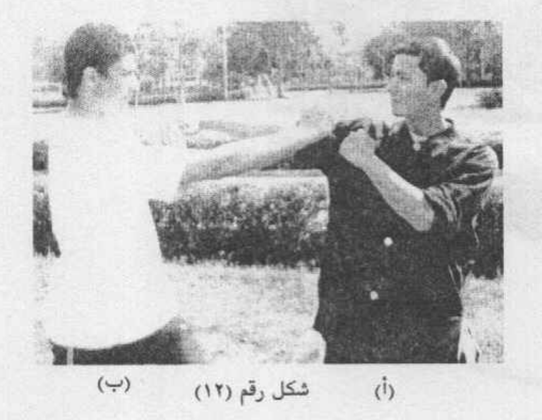
رقم ١١ : قتال اليدين (الدفاع على المدى الطويل):



(أ) شكل رقم (١١) (ب)

اللاعب (أ) يوجه لكمة بقبضة يده اليمنى إلى صدر اللاعب (ب)، وفى نفس الوقت يدافع اللاعب (ب) بساعده الأيسر بأسلوب الأفعى إلى داخل جسم اللاعب (أ) .

رقم ١٢ :



(أ) شكل رقم (١٢) (ب)

اللاعب (أ) يوجه لكمة بقبضة يده اليمنى إلى صدر اللاعب (ب)، وفى نفس الوقت يدافع اللاعب (ب) براحة يده اليمنى (بأسلوب الأفعى) إلى خارج جسم اللاعب (أ) .

رقم ١٣ :

اللاعب (أ) يدافع ويهاجم بأسلوب الونج تشون ، وذلك أثناء هجوم اللاعب (ب) بقبضتين في وقت واحد، حيث تكون قبضة يده اليمنى إلى أعلى لضرب صدر اللاعب (أ) وقبضة اليسرى يده إلى أسفل لضرب بطن اللاعب (أ)،

وفى نفس الوقت وبسرعة يصد اللاعب (أ) القبضة اليمنى للاعب (ب) براحة يده اليسرى مع دفع قبضة يده اليسرى للاعب (ب) براحة يده اليمنى .


شكل رقم (١٣)

(ب) (أ)

رقم ١٤ :

وبسرعة يحول اللاعب (أ) راحة يده اليمنى إلى قبضة ويدفعها إلى أعلى لضرب وجه اللاعب (ب) .


شكل رقم (١٤)

(ب) (أ)

الدفاع والهجوم المتبادل بين اللاعبين

رقم ١٥ :



(ب) شكل رقم (١٥) (أ)

اللاعب (ب) يوجه لكمة بقبضة يده اليمنى في حين يدافع اللاعب (أ) من الجهة اليسرى براحة يده اليمنى مع توجيه لكمة بقبضة يده اليسرى إلى أعلى في حين يدافع اللاعب (ب) هجوم اللاعب (أ) براحة يده اليسرى .

القتال في وضع الجلوس :

يعتمد التدريب على القتال في وضع الجلوس على مهارة وقدرة اللاعب في القتال باليدين وذلك لعدم استطاعته تحريك القدمين، ومما لا شك فيه أن هذا التدريب يستفيد منه اللاعب نفسياً لاعتماده على القتال باليدين دون تراجع أو استسلام.

رقم ١٦ :

يهاجم اللاعب (أ) باليد اليمنى إلى أسفل بأسلوب الأفعى لضرب بطن اللاعب (ب) الذى يصدها براحة يده اليسرى وفى نفس الوقت يهاجم بقبضة مخالب النمر إلى أعلى لضرب وجه اللاعب (أ) الذى يصدها براحة يده اليسرى بأسلوب الأفعى .



(ب) شكل رقم (١٦) (أ)

القتال باليدين في وضع فرشحة الرجلين :

التدريب على القتال باليدين وكلا اللاعبين في وضع فرشحة الرجلين (أثناء فتح الحوض الجانبي) يتقاتلان باليدين ...

ملحوظة : هذه الطريقة القتاليه يجب أن تكون فرشحة الرجلين ليست إلى آخر مداها ، وذلك حتى يتمكن كلا اللاعبين من الدفاع والهجوم في اتزان.

رقم ١٧ :

اللاعب (ب) يوجه لكمتين إلى اللاعب (أ) .. اللكمة الأولى إلى صدر اللاعب (أ) بقبضة يده اليمنى ، واللكمة الثانية إلى بطن اللاعب (أ) بقبضة يده اليسرى، وفى نفس الوقت يدافع اللاعب (أ) لكمتي اللاعب (ب) بالراحتين في وقت واحد ، حيث يصد براحة يده اليسرى القبضة اليمنى للاعب (ب) كما يصد براحة يده اليمنى القبضة اليسرى للاعب (ب) ، وذلك في ضع فرشحة الرجلين لكلا اللاعبين .



(أ) شكل رقم (١٧) (ب)

رقم ١٨ : الدفاع والهجوم ضد النبوت :

اللاعب (ب) يحاول الهجوم بالنبوت لضرب رأس اللاعب (أ)، وفى نفس الوقت يدافع اللاعب (أ) براحة يده اليمنى هجوم النبوت مع توجيه ضربة إلى صدر اللاعب (ب) .



(أ) (ب) شكل رقم (١٨)

القسم الثاني في احتراف
الدفاع والهجوم بالرجل

على الرغم من أن أساليب الكونغ فو كثيرة جداً ومن مميزتها القتال باليدين والاستعراض بمهارات أوضاع الرجلين ، إلا أن معظم مدارس الكونغ فو تهتم بتعليم الرفسات للمبتدئين ، حيث إن الرفسات تلعب دوراً كبيراً في جذب الناشئين ، وذلك لأن رفسات الكونغ فو يؤديها المحترفون بدرجه كبيرة من الإتقان والدقة لضرب أهداف الخصم بكل سرعة وقوة ، ولكي يستطيع اللاعب المبتدئ أن يرتقى بمستواه إلى مرتبة المحترفين عليه أن يتبع الخطوات التالية :

أولاً : ينبغي على اللاعب المبتدئ أن يتدرب مرتين في اليوم (بعد طلوع الفجر ، وقبل منتصف الليل) .

لذا يرى بعض محترفي القتال بالأيدي (المتحيزين والمتعصبين إلى احتراف القتال باليدين) أن احتراف القتال بالرجل ليس سهلاً على المبتدئين ، ولكن الأسهل على المبتدئين إتقان واحتراف القتال باليدين ، وذلك لأن احتراف القتال بالرجل يتطلب من المقاتل أن يكون لديه أكبر قدر من القوة والسرعة والمرونة والاتزان على (رجل واحدة) في حين (الرجل الثانية) تسدد العديد من الركلات إلى الخصم دون أن تلمس الأرض ، وهناك آراء مختلفة لدى محترفي القتال باليدين ، إذ يقول أحد محترفى الأيدي: إن ارتفاع الرجل الضاربة بأي هجوم يعنى ٣٠ ٪ من الفشل في القتال الحقيقي ، بالإضافة إلى أن (الرجل) تقل قوتها ومرونتها وسرعتها عندما يتقدم عمر محترف القتال بالرجل ، أما محترف القتال باليدين تزداد خبرته ودهاؤه في القتال عندما يتقدم عمره ، ولا شك أن الآراء المذكورة جاءت عن تجارب بعض محترفي القتال باليدين ، وإن كانت تحمل بعض القسوة على محترفى القتال بالرجل ، وذلك حتى لا يتدرب إحد على احتراف القتال بالرجل والرفض لآي شكل من أشكال الهجوم بالرجل والتحيز التام لاحتراف القتال باليدين .

لذا أنصح بعدم التحيز لآراء محترفي القتال باليدين تحيزاً مطلقاً ، وبدلاً من ذلك ينبغي أن يكون هناك تنافس مشترك بين محترفي القتال باليدين ومحترفي القتال بالرجل للتقدم العام في الكونغ فو ، و لأن للعملة النقدية وجهين لذا لا يمكن لإحداهما أن تلغي الوجه الآخر من العملة .

فى حين يرى محترفو القتال بالرجل أن هزيمتهم ليست بالأمر السهل كما أن احتراف القتال بالرجل ليس مستحيلاً على المبتدئين ، ولكن الطبيعي أن الممارس يستطيع أن يغلب الفارس الذي لا يتدرب بكل سهولة .

ولأن احتراف القتال بالرجل له أهمية عظيمة من الناحية التكتيكية في الاستيلاء والسيطرة على (نقاط الضعف للخصم) التي لا يهتم بالدفاع عنها نتيجة الركلات الشديدة والمؤثرة وغير المتوقعة من محترف القتال بالرجل ، مما زاد اهتمام الخبراء والمحترفين في مدرسة شاولين بأن يتم تبسيط تعليم القتال بالرجل للمبتدئين حتى يمكن تعلمها وفهمها وإتقانها لاستخدامها في القتال الحقيقي بسهولة ، ولهذا السبب قسم خبراء شاولين مهارات القتال بالرجل على النحو التالي :

أولا : القتال الوهمي بالرجل .

ثانيا : اعتراض هجوم الخصم بالرجل .

ثالثاً : الهجوم المركب بعدة ركلات بالرجل .

ومما ستلاحظه في عرض طريقة احتراف القتال بالرجل أنه يعتمد على اعتراض هجوم الخصم بهجوم قوى وسريع بالرجل .



المؤلف يوجه أنجاله (خالد ووليد) إلى الطريقة الصحيحة في القتال بالرجل



التدريب على المهارات الأساسية فى احتراف القتال بالرجل

رقم ١٩ : ركلة جانبية إلى أسفل بالقدم اليسرى:

تستخدم في الهجوم على ساق الخصم أسفل الركبة أو من خلف الركبة أو جانبها ، كما تستخدم لدفاع هجوم الخصم.



شكل رقم (١٩)

رقم ٢٠ : ركلة جانبية إلى منتصف الجسم بالقدم اليسرى:

تستخدم في الهجوم على فخذ ساق الخصم أو خصر الخصم لشل حركته في القتال وهى من أهم ركلات المحترفين .



شكل رقم (٢٠)

رقم ٢١ : الدفاع بالرجل بضرب الرجل الثابته للخصم :



(أ) شكل رقم (٢١) (ب)

اللاعب (أ) يعرقل تقدم اللاعب (ب) بضربة بقدمه اليمنى إلى عظمة الساق اليسرى للاعب (ب) .

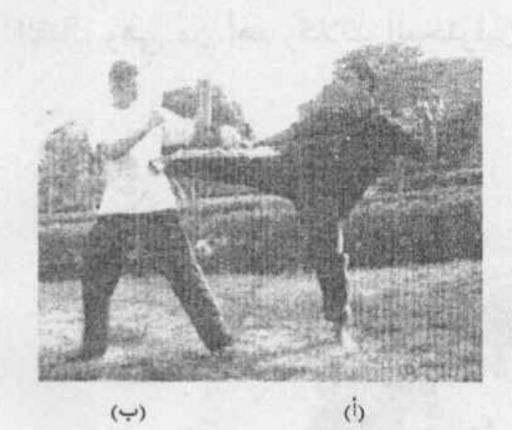
رقم ٢٢ :

اللاعب (أ) يعرقل تقدم اللاعب (ب) بضربة بقدمه اليمنى إلى فخذ الساق اليسرى للاعب (ب).



(أ) شكل رقم (٢٢) (ب)

رقم ٢٣ :



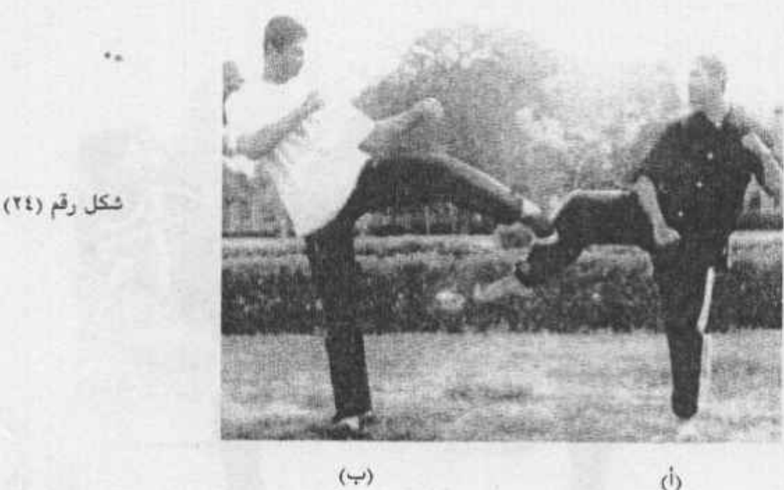
(أ) (ب)

شكل رقم (٢٣)

اللاعب (أ) يعرقل تقدم اللاعب (ب) بضربة بقدمه اليمنى إلى خصر اللاعب (ب).

رقم ٢٤ : الدفاع بالرجل لضرب الرجل المتحركة للخصم :

يحاول اللاعب (أ) توجيه ركلة بقدمه اليمنى إلى اللاعب (ب) ، وفى نفس الوقت يهاجم اللاعب (ب) بضربة قوية بقدمه اليسرى إلى عظمة ساق اللاعب (أ).



شكل رقم (٢٤)

(ب) (أ)

رقم٢٥ :

اللاعب (أ) يوجه ركلة جانبية بالقدم اليمنى لضرب اللاعب (ب) في حين يرفع اللاعب (ب) قدمه اليسرى إلى أعلى ويضرب فخذ اللاعب (أ).



شكل رقم (٢٥)

(ب) (أ)

رقم ٢٦ :

يحاول اللاعب (أ) توجيه ركلة دائرية جانية بقدمه اليمنى إلى أعلى لضرب رأس اللاعب (ب) في حين يصدها اللاعب (ب) بركلة جانبية بقدمه اليسرى لضرب ساق اللاعب (أ).



شكل رقم (٢٦

(ب) (أ)

رقم ٢٧ :

اللاعب (أ) يوجه ركلة بقدمه اليمنى مع القفز إلى أعلى لضرب رأس اللاعب (ب) في حين يدافع اللاعب (ب) بركلة جانبية إلى أعلى لصد هجوم اللاعب (أ).



شكل رقم (٢٧)

(أ) (ب)

القتال بالرجل ضد (النبوت)

رقم ٢٨ :

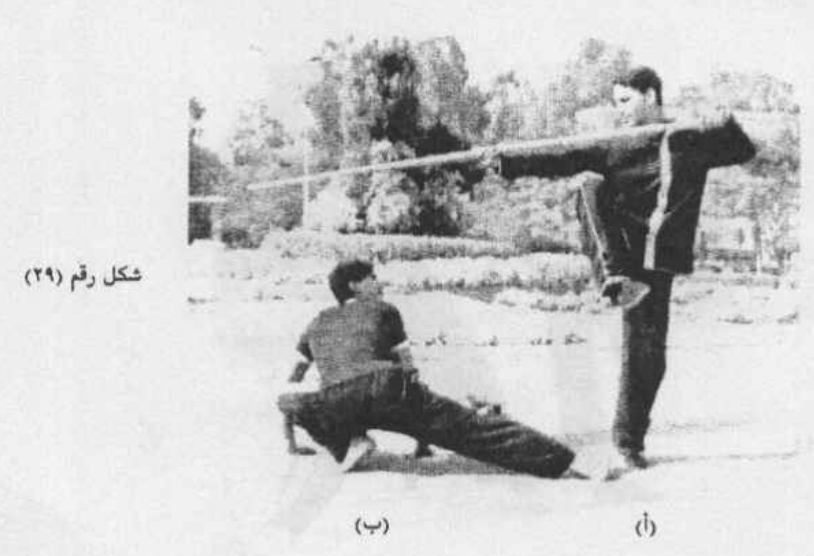
يقف اللاعبان (أ) و (ب) في وضع التأهب للقتال .



(ب) شكل رقم (٢٨) (أ)

رقم ٢٩ :

يهاجم اللاعب (ب) بركلة دائرية لكنس قدم اللاعب (أ) في حين يرفع اللاعب (أ) قدمه اليمنى إلى أعلى محاولا الهجوم بالنبوت لضرب اللاعب (ب) .



شكل رقم (٢٩)

(ب) (أ)

رقم ٣٠ :

اللاعب (أ) يوجه طعنة بالنبوت إلى وجه اللاعب (ب) الذي يستدير بسرعة إلى اليمين مع الدفاع براحة يـده اليمنـى إلى أعلـى مـع ركلـة جانبيـة إلى صـدر اللاعب (أ) .



شكل رقم (٣٠)

(ب)

(أ)

رقم ٣١:

اللاعب (أ) يحاول الهجوم بأسلوب الطـائر الأبـيض لضـرب وجـه اللاعـب (ب) وفى نفس الوقت يهاجم اللاعب (ب) بركلة جانبية إلى صدر اللاعب (أ).



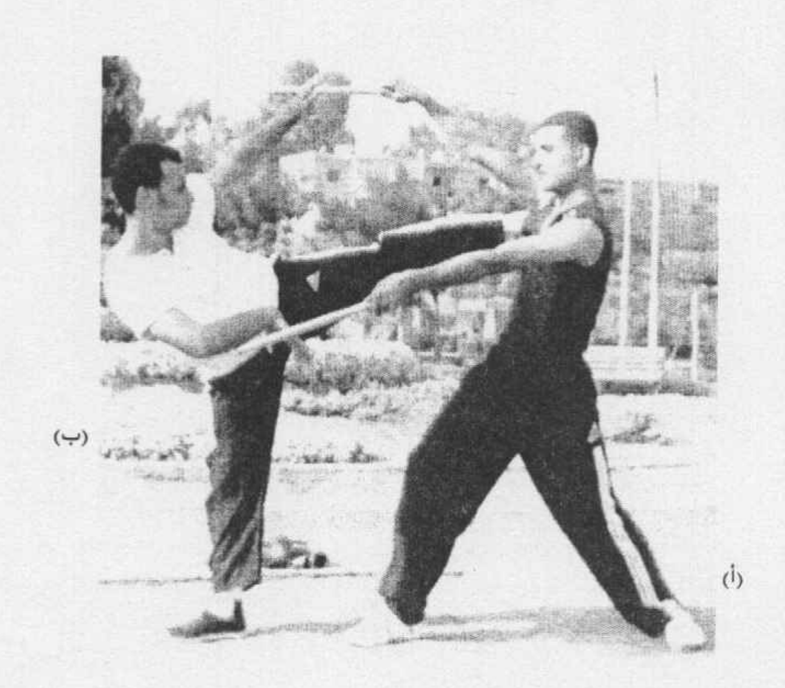
(ب)

شكل رقم (٣١)

(أ)

رقم ٣٢ : القتال بالرجل ضد النبوتين الحديد :

اللاعب (أ) يحاول تسديد ضربتين بالنبوتين الحديد من كلا الجانبين للاعب (ب) الذي يصدهما براحتى يديه ثم يركل بقدمه اليسرى صدر اللاعب (أ).



شكل رقم (٣٢)



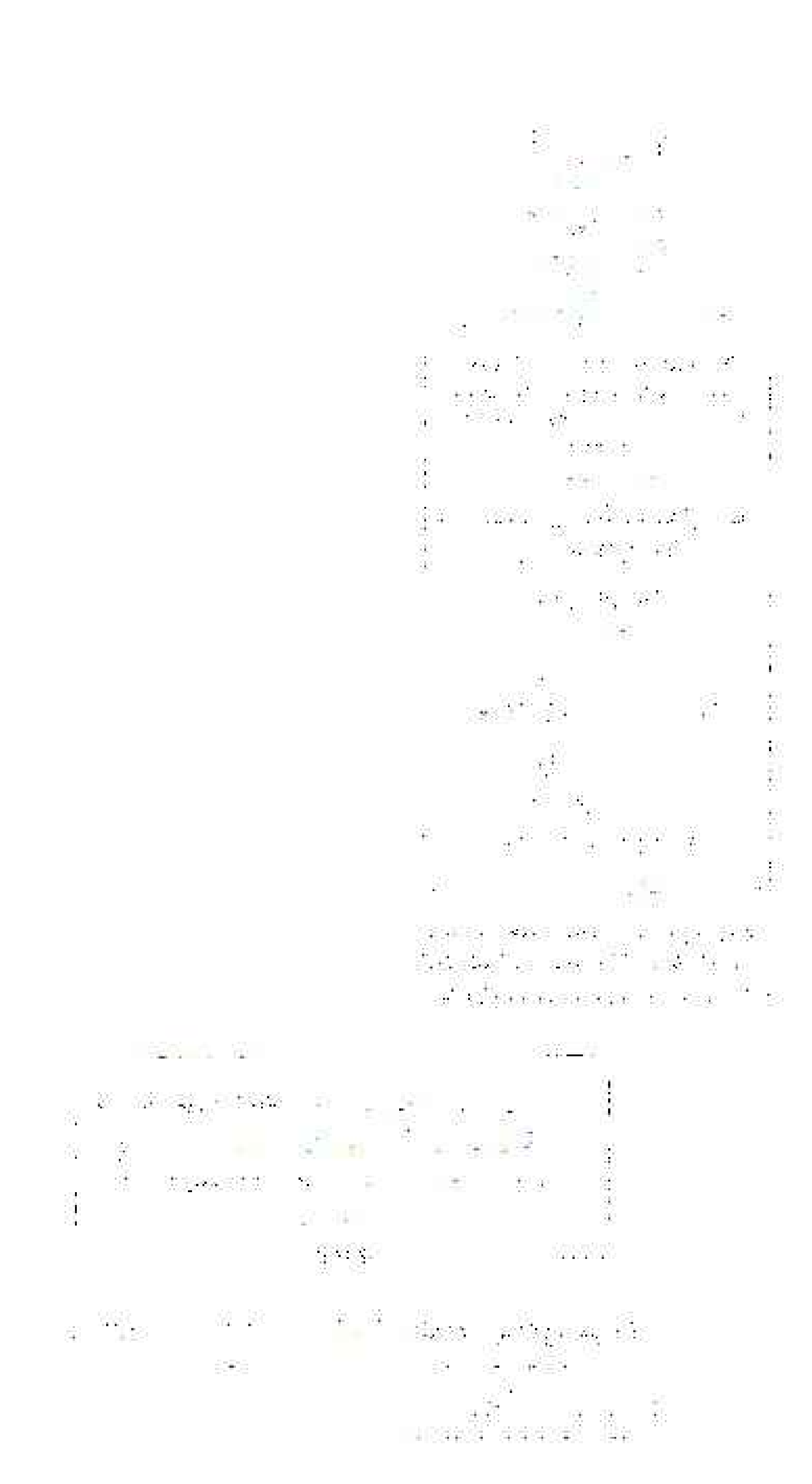
المراجع

- INSID KUNG – FU.

- THE EIGHTEEN ARHAT METHODS OF SHAOLIN FUNG-FU.

- CHINA ' S MARTIAL ARTS : YANQINGQUAN.

الفهرس



أسامة سعيد

الكونغ فو للهواة والمحترفين

دار الطلائع







ISBN 977-277-458-5

6 222008 904607